Coming to French Terms with HIV/AIDS

A bi-lingual vocabulary manual/reader for language learners

Written and Compiled by Jan Knowles

Coming to French Terms with HIV/AIDS

A bi-lingual vocabulary manual/reader for language learners

Written and Compiled
by Jan Knowles

Copyright © 2008 by Jan Knowles

Author contact: travldoc@earthlink.net

Published by:

Africa Office of Global Ministries of the Christian Church
(Disciples of Christ) and United Church of Christ

www.globalministries.org

PO Box 1986
Indianapolis, IN 46206

Health and Wholeness Advocacy Office,
Wider Church Ministries of the United Church of Christ

www.ucc.org/wcm

700 Prospect Ave.
Cleveland, OH 44115

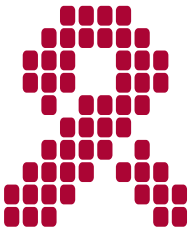

Table des Matières
Table of Contents

Introduction
Introduction 1

Message de l' Auteur *Message from the Author* 2
Remerciements *Acknowledgements* 3
Dédicace *Dedication* 4
Remarques en Utilisant ce Livret *Notes on Using this Booklet* 4
Acronymes *Acronyms* 5

Partie 1 Vocabulaire Général
Part 1 General Vocabulary 7

Des Mots Liés à la Séropositivité *Words Related to HIV Status* 7
Des Mots Liés à la Transmission du VIH par Voie Sexuelle
Words Related to HIV Transmission by Sexual Means 8
La Transmission verticale (de la mère à l'enfant) *Vertical transmission (from mother to child)* . . . 8
D'autres Moyens de Transmission *Other Modes of Transmission* 9
Des Mots Liés aux Analyses *Words Related to Testing* 9
Des Mots Liés aux Traitements *Words Related to Treatment* 10
Des Mots Liés aux Médicaments *Words Related to Medications* 11
Des Mots Liés aux Travailleurs de Santé et aux Hôpitaux
Words Related to Health Workers and Hospitals 12
Des Mots Liés aux Gens et aux Lieux *Words Related to People and Places* 13
Medias *Words related to media and information* 13
Politique *Political* 14
Divers *Miscellaneous* 14
Quelques verbes *Some verbs* 15

Partie 2 Petits Flashs et Blocs Notes
Part 2 News Flashes and Notepads 17

Slogans *Slogans* 17
L'Essentiel *Basics* 18
Avertissements *Warnings* 19
Des Conseils *Advice* 20
Prévention *Prevention* 20
Petit Flash Jeunesse *News Flash-Youth* 21
Blocs Notes *Notepads* 21
1. Des Circonstances qui aggravent la crise *Circumstances that fuel the crisis* 21
2. Les groupes à haut risque *Groups at high risk* 22
3. Jeunesse *Youth* 22
4. Les enfants et le VIH *Children and HIV* 23
5. La sécheresse et le VIH/SIDA *Drought and HIV/AIDS* 23

Partie 3 Renseignement Général
Part 3 General Information 25

Le VIH-Faits Essentiels #1 *Basic HIV Facts #1* 25
Le VIH-Faits Essentiels #2 *Basic HIV Facts #2* 26
Le VIH-Les Moyens de Transmission et Comment Les Éviter 26
HIV – Means of Transmission and How to Avoid Them 27
Moyens par lesquels le VIH ne se transmet pas 27
Ways in which HIV is not transmitted 28
Que veut dire le mot 'SIDA'? *What does the word AIDS (SIDA) mean?* 29

Partie 4 Le Sécurisexe et la Réduction du Mal
Part 4 Safer Sex and Harm Reduction 31

La Réduction du Mal et les Rapports Protégés *Harm Reduction and Safer Sex* 31
Des Conseils sur des Préservatifs *Advice on Condoms* 31
Des Préservatifs Mode d'Emploi *Condoms: Instructions for Use* 32
En Cas d'Accident avec un Préservatif *In Case of an Accident with a Condom* 33
Raisons d'Utiliser un Préservatif *Reasons to use a condom* 34
Où Acheter les Préservatifs *Where to buy condoms* 34
Les Liquides Organiques *Body fluids* 34
Voici des Activités sans Risques *No risk Activities* 35
Les Précautions Universelles *Universal precautions* 35
Des termes pour désigner les partenaires sexuels/elles *Some terms to designate sexual partners* . 36
Les Rapports Oraux *Oral sex* 36
Les Rapports Anaux *Anal intercourse* 38

Partie 5 Les Gens
Part 5 People 39

Les Hommes et le VIH 39
Men and HIV 40
Un Groupe qui a besoin d'une Aide Spéciale 41
A group in need of special help 42
Les Femmes et le VIH 42
Women and HIV 43
Des Risques Pour Les Femmes Africaines *Risks for African women* 44
La Grossesse 45
Pregnancy 45
L'Allaitement 46
Breast-feeding 46

Partie 6 Les Maladies liées au VIH
Part 6 Diseases Linked to HIV 47

Symptômes Communs Liés au VIH/SIDA *Common symptoms related to HIV/AIDS* 47
Maladies et Infections Opportunistes Liées au VIH/SIDA
Illnesses and opportunistic infections related to HIV/AIDS 48
Infections et Maladies Gynécologiques *Gynecological infections/diseases* 49
Signes et Symptômes Spécifiques Liés au VIH/SIDA Chez les Femmes
Signs and specific symptoms linked to HIV/AIDS in women 49
Signes et Symptômes Specifiques Liés au VIH/SIDA Chez les Enfants
Signs and Specific symptoms linked to HIV/AIDS in children 50
Maladies Sexuellement Transmissibles (MST) *Sexually transmitted diseases (STDS)* 50
Une Liste de Symptômes Liés aux MST *A list of symptoms linked to STDS* 51
Quelques MST *Some STDS* 51
Renseignements sur les MST *Information on STDs* 51
La Gale ou La Scabiose *Scabies* 52

Le VIH et l'Hépatite C (le VHC) 52
HIV and hepatitis C (HCV) 53
La Tuberculose et le VIH/SIDA 53
Tuberculosis and HIV/AIDS 54

Partie 7 Dépistage du VIH, ets.
Part 7 Screening for HIV, etc. **57**

Les Stades de L'infection au VIH 57
The stages of HIV infection 58
Les Tests de Dépistage 58
Screening Tests 59
Les Antirétroviraux Hautements Actifs 60
Highly Active Antiretroviral Therapies (HAART) 61
Des Remarques Importantes sur les Médicaments *Some important remarks on medicines* 62
Le VIH et les Émotions *HIV and emotions* 62
Des personnes qui ont le VIH/SIDA risquent d'éprouver quelques-unes des émotions suivantes
Persons who have HIV/AIDS might experience some of the following emotions 64
Des Conseils à l'Intention des Personnes Vivant avec le VIH/SIDA
Advice for people living with HIV/AIDS 65
Un Vaccin Contre le VIH-SIDA? 66
A vaccine for HIV-AIDS? 66
Les Microbicides 66
Microbicides 67

Références *References* **68**

Liste d'Ouvrage *Reference Works* 68

Introduction
Introduction

Message de l'Auteur

Cher Lecteur, Chère Lectrice,

Bonjour! Soyez le bienvenu á "Acceptez les Termes Relatifs à VIH/SIDA" - un vocabulaire manuel bilingue pour les lecteurs en langue étrangère. Comme son titre l'indique, ce livret est un guide pour les lecteurs/lectrices (tels que les enseignants, les employés de santé et les autres), et pour tous ceux qui cherchent des vocabulaires relatifs au VIH. Malgré que l'on ait la compassion pour les problèmes africains et que l'on y a mis l'accent, ce livret peut être utilisé d'une façon générale puisque les renseignements ont été recueillis de partout. Cet ouvrage destiné tout d'abord pour les Anglophones peut être aussi utilisé par les francophones.

L'ouvrage commence avec plusieurs sections de listes de vocabulaires classés par thèmes. Ce sont des guides pour les études et non des glossaires. De telles listes sont subjectives, mais un effort a été fait pour sélectionner les termes de base, quelques termes techniques, des mots qui sont généralement utiles et d'autres mots qu'un lecteur pourrait trouver confus ou gênant dans certaines situations. Après un contrôle du vocabulaire, le débutant peut se diriger graduellement vers des phrases, des paragraphes et enfin vers des articles un peu plus longs.

En vue d'aider le débutant, les traductions sont un peu littérales et le style parfois négligé. Le lecteur va observer quelques cas de répétition de matériels pour cause de sûreté, diversité et de clarté, spécialement les lecteurs francophones.

Ce manuel est un "outil de travail pour le débutant". Comme le champ de VIH/SIDA est parfois controversé, complexe et toujours en train d'évoluer, un cas d'espèce, (un cas in la circoncision) certains topiques ou termes de ce petit ouvrage pourraient être trop simples. Il est attendu que les lecteurs attaqueront le sujet avec différents arrières plans, compétences linguistiques et nécessité. Malgré tous les efforts raisonnables ont été faits pour présenter des informations exactes, les lecteurs doivent l'adapter pour rencontrer des circonstances locales et doivent toujours consulter des autorités compétentes pour de nouvelles informations. De façon à personnaliser le texte et de varier les pronoms, quelques passages ont été adaptés des sources à l'intention ou dérivant des gens vivant avec le VIH. Dépendant des facteurs culturels à l'accès de dépistage et traitements, les conditions varient grandement à travers le monde. Un point est tout à fait clair ! Le VIH est une terrible tragédie et elle nous porte à confronter des aspects les plus pires de la nature humaine, qui peuvent nous donner une impression déformée de la nature humaine. Pendant la décennie que j'ai enseigné en Afrique, j'ai rencontré une partie du pire mais en grande partie j'ai dû éprouver le meilleur des différents groupes de gens de ce continent, des collègues dédiés, des étudiants énergiques, des familles compatissantes, des femmes débrouillardes, une hospitalité merveilleuse, des histoires captivantes, des chansons et du rire. Tout cela est aussi une partie de l'Afrique en même temps que la force destructive du SIDA dont l'évolution silencieuse que j'ai témoigné.

Ce livre ne prétend pas d'apporter des réponses présentes mais plutôt de soulever la conscience des lecteurs sur certains topiques. Donc, il y aura des fois lorsque le ton sera pessimiste. C'est facile d'oublier les succès grands et petits parmi les besoins énormes. J'espère que ce petit livre donnera aux lecteurs quelques outils qu'ils auront besoin pour promouvoir la communication sur ce sujet délicat et sérieux.

J'ai une requête particulière. S'il vous plaît, lisez l'essai "Un Groupe Qui a Besoin d'une d'Aide Spéciale" dans la page 45 et faites tout ce qui est en votre pouvoir là où vous vous trouvez pour assister ceux qui sont en train de confronter la crise du SIDA, mais qui sont souvent oubliés.

Merci ! Bon Courage !

Jan Knowles

Epilogue : Pour vos critiques ou vos réactions, vous pouvez me contacter à l'adresse électronique suivante travldoc@earthlink.net. Spécifiez sur la ligne de sujet "Jan's HIV project".

(Traduction par Daniel Gourdet.)

Message from the Author

Dear Reader,

Bonjour! Welcome to "Coming to French Terms with HIV/AIDS" – a bi-lingual vocabulary manual-reader for language learners.

As its title states, this book is a guide for adult language learners (teachers, health care providers and others), anywhere, who wish to acquire HIV-related vocabulary. Although African issues have been empathized with and emphasized, this is a book meant for general use and materials have been gathered from many sources. Primarily written for Anglophones, it is accessible to Francophones as well.

The manual begins with several sections of themed vocabulary lists. These are study guides, not glossaries. Such lists are subjective, but an effort has been made to select basic terms, some technical terms, words that are generally useful, and others which a learner may find confusing or uncomfortable to ask about in certain settings. After mastering some of the vocabulary, a learner can move on to the phrases, paragraphs and then to the longer articles.

In order to assist the learner, translations are fairly literal and style has therefore sometimes been sacrificed. In the interest of safety, completeness, clarity and vocabulary variety (especially for learners of French), the reader will notice repetition of some material.

This manual is a "starter kit." As the field of HIV/AIDS is sometimes controversial, complex and ever evolving, (a case in point, male circumcision) some topics in this small book may be over-simplified. It is assumed that readers will come to the subject with varied backgrounds, language proficiency and needs.

Although every reasonable effort has been made to present accurate information, readers must adapt it to meet local circumstances and should always consult competent authorities for updated information.

In order to personalize the text and to vary the pronouns, some passages have been adapted from sources directed to HIV-positive people or written by them.

From cultural factors to access to testing and treatments, conditions vary vastly throughout the world. One point is quite clear! HIV is a tremendous tragedy and it forces us to confront some of the worst aspects of human nature, which can give us a skewed impression of human nature. During the decade I taught in Africa, I did encounter some of the worst, but mainly experienced much of the best from the varied peoples on that continent; dedicated colleagues, energetic pupils, caring families, resourceful women, wonderful hospitality, captivating stories and songs and much laughter. All of this is just as much a part of Africa as is the blight of AIDS whose silent rise I witnessed.

This book does not presume to present answers but rather to raise awareness for some readers on some topics. As such, the tone may at times seem downbeat. It is easy to forget the many large and small successes amid the overwhelming needs. I hope this short book will provide its readers with some of the tools they need to foster communication on this sensitive, serious subject that we are endeavoring to come to terms with.

I do have one particular request. Please read the essay "A Group in Need of Special Help" on page number 46 and do whatever you can wherever you are to assist those who are often overlooked in the AIDS crisis.

Merci! Bon Courage

Jan Knowles

Postscript – I am eager to receive feedback and can be contacted at the following e-mail address: travldoc@earthlink.net. Specify subject line "Jan's HIV project."

Remerciements

Mon rêve d'écrire un livre bilingue sur le VIH ne pourra jamais être une réalisation sans l'aide de beaucoup de gens, seulement quelque'uns que je suis capable de citer ici et remercier par le nom. "Thank you" et "Merci" sont les mots inadéquats pour exprimer ma gratitude à trois de mes étudiants/assistants. Chaque mot, en effet chaque lettre parmi beaucoup de mots était dicté à eux et finalement lu à moi. Un grand merci à Fred Kirsten, "mon ingénieur extraordinaire", pour sa patience infinie, sa précision et un nombre incalculable d'heures de devoirs à domicile. Mary Heaton, merci, merci pour ta loyauté, ta patience et pour me permettre de manquer á ma promesse que je ne te donnerai pas une autre liste de maladies à copier. Sharon Hunter, merci beaucoup pour tes heures de dactylographie et ton assistance précieuse. Á Fred, Mary et Sharon, merci pour votre apport et pour m'avoir toléré, pour cet enthousiasme continuel, pour avoir élargi votre espace de confort et pour les moments enjoués bien mérités en respectant en même temps la gravité du sujet. Travailler sur ce projet a été une expérience d'apprentissage pour nous tous et elle m'a amené plus proche à chacun de vous. En tant que débutants, nous sommes solidaires avec vous, nos lecteurs/lectrices.

Un grand merci aux personnes suivantes : Bobby Shannon, merci bien pour avoir obtenu et d'envoyer les matériaux très utiles de Tchad – un exploit pas du tout facile. Le soutien de loin était apprécié. Merci Malcolm Blum, un volontaire à "Stop AIDS Project" à San Francisco et mon "ami de téléphone" pour avoir édité le manuscrit, pour les commentaires perspicaces et pour ta foi dans la réussite de cet effort, même avant que j'ai commencé à écrire. Merci Kent Sack, MD, Spécialiste du VIH/SIDA, pour avoir pris au sérieux un projet d'un laïc, pour votre encouragement, et assistance pratique et pour les critiques constructives présentées dans une manière sensible. Merci Maynard Rotermund MD, FACOG, pour avoir fait la critique du premier brouillon, pour les suggestions et l'encouragement à continuer le projet et pour m'avoir présenté à Quentin. À Quentin Guegand, merci mon jeune ange pour avoir travaillé patiemment avec moi sur les premiers textes, pour avoir dactylographié et corrigé mon français imparfait. Merci Jim Tomtania (qui a grandi au Togo et au Ghana) pour la critique du contexte culturel du manuscrit et pour la justesse et la sensibilité. Merci Tom Ziebel pour beaucoup d'heures de lecture méticuleuse d'épreuve dans les deux langues. Merci infiniment à Daniel Gourdet pour avoir traduit les pages qui précedent partie 1 du livre. Un remerciement chaleureux à Pat Sanborn pour le travail appliqué et assidu afin de préparer le manuscrit pour la rédaction.

Merci à Ann Kelt et les écrivains de "Contra Costa Braille Transcribers" pour avoir produit les 50 volumes du "Dictionnaire de Poche en Français d' Oxford-Hachette" et pour aussi avoir transcrit des volumes de matériaux sur le VIH en braille, sans lesquelles je ne pourrais pas faire de recherches indépendantes ou même écrire ce livre. Merci à Sandi Swiserski pour le renseignement utile et pour l'appui et l'encouragement. Merci à John Knowles, MD. Ta fille est finalement arrivée à être intéressée à un sujet médical. Merci pour m'avoir donné la confiance en soi de marcher dans ton territoire de savoir-faire et pour ton soutien et ta compréhension. Marilyn Knowles, merci pour ton attention à chaque détail dans ce projet comme seulement une mère pourrait faire, pour m'avoir aidé pendant les moments difficiles et pour ne pas me permettre d'abandonner le projet. Merci à vous deux pour m' avoir aimé assez de me permettre de m'aventurer en Afrique. Un grand merci à tous mes amis pour avoir écouté mes digressions et mes cris à propos du VIH pendant plusieurs mois. Merci pour vos suggestions, l'aide pratique – par exemple, écrire des lettres, le transport, etc. etc. Un merci profond à ceux qui ont ouvert leur coeurs et qui ont partagé leur douleur personnelle et les aspects intimes de leur vie. Vos expériences, vos larmes et vos rires m'ont aidé à rendre ce livret humain, et en prenant ce voyage émotionnel ensemble vous avez enrichi ma vie d'une façon que je ne pourrais jamais imaginer. Pour que ce livret puisse atteindre ceux qui l'ont besoin, je serai obligée de frapper sur beaucoup de portes. Donc, merci d'avance à ceux qui vont répondre "entrez".

(Traduction par Daniel Gourdet.)

Acknowledgements

My dream of writing a bi-lingual book on HIV could literally not have been realized without the help of many people, only some of whom I am able to thank by name here. "Thank you" and "merci" are inadequate words to express my immense gratitude to three of my students/scribes. Every word, indeed every letter in many of the French words was dictated to them and then read back to me. À grand merci to Fred Kirsten "mon ingénieur extraordinaire," for endless patience, precision and many hours of "devoirs" homework. Mary Heaton merci, merci for your loyalty, patience and for allowing me to frequently break my promise that I would not give you another list of diseases to copy. Sharon Hunter merci beaucoup for your many hours of typing and your valuable assistance. To Fred, Mary and Sharon thank you for your input and for putting up with me, for your continued enthusiasm, for stretching your comfort zones and for those needed moments of levity while respecting the gravity of the subject matter. Working on this project

has been a learning experience for all of us and has brought me closer to each one of you. As learners, we have great solidarity with you, our readers.

Also thanks to the following people. Bobby Shannon merci bien for obtaining and sending very useful HIV materials from Chad — not an easy feat. Support from afar was really appreciated. Thank you Malcolm Blum, a volunteer at the Stop AIDS Project San Francisco and my "phone friend" for reviewing the manuscript, for insightful comments and for having faith in the success of this endeavor, even before I started writing. Thank you Kent Sack, MD, HIV/AIDS specialist, for taking a lay person's project seriously, for your encouragement and practical assistance and for constructive criticism, presented in a sensitive manner. Thank you Maynard Rotermund MD, FACOG, for reviewing my first draft, for suggestions and encouragement to continue with the project and for putting me in touch with Quentin. To Quentin Guegand, merci mon jeune ange for so patiently working with me on some of the early texts, for typing and correcting my flawed French. Thank you Jim Tomtania (who grew up in Togo and Ghana) for reviewing the cultural content of the manuscript for accuracy and sensitivity. Thank you Tom Ziebel for many hours of meticulous proofreading in both languages. Endless thanks to Daniel Gourdet for translating the pages that precede part 1 of the book. A warm thank you to Pat Sanborn for careful and diligent work to prepare the manuscript for editing.

Thank you Ann Kelt and the Contra Costa Braille Transcribers for producing the 50-volume "Pocket French Dictionary Oxford-Hachette" and for transcribing several volumes of HIV literature without which I could not have independently researched or written this book. Thank you Sandi Swiderski for providing useful information and for support and encouragement. Thank you John Knowles, MD. Your daughter has finally become interested in a medical subject. Thank you for giving me the confidence to tread on your turf and your support and understanding. Marilyn Knowles thank you for caring about every detail of this project in a way that only a mother could, for getting me through the rough patches and for not letting me give up. Thanks to both of you for loving me enough to allow me to venture into Africa.

A huge thank you to all my friends for listening to my rambles and rants about HIV over many months. Thank you for your suggestions, practical help—e.g., letter writing, transport, etc. A profound thank you to those who opened their hearts and shared their personal pain and intimate aspects of their lives. Your experiences, tears and laughter have enabled me to humanize this book and in taking this emotional journey together, you have enriched my life in ways I could never have imagined.

In order to get this book to those who may need it, I will have to knock on many doors. So, merci in advance to those who will answer "entrez."

Dédicace

Ce livre est dédié à ceux dont leurs vies sont affectées par la crise du VIH/SIDA et spécialement aux femmes et les enfants de l'Afrique souffrants qui ont subi le pire de cette peste moderne. Il est aussi dédié à ceux qui travaillent au service de l'Afrique et spécialement à Bobby Shannon et ses collègues du Corps de la Paix au Tchad. Vous étiez mon inspiration quotidienne bien que nous soyons séparés par des kilomètres mais près en esprit. Chapeau Bas! Bon Travail ! (Traduction par Daniel Gourdet.)

Dedication

This book is dedicated to those whose lives have been affected by the HIV/AIDS crisis and especially to the suffering women and children of Africa who have borne the brunt of this modern plague. It is also dedicated to those who work in the service of Africa and especially to Bobby Shannon and his fellow Peace Corps volunteers in Chad. You were my daily inspiration separated by miles but close in spirit. Chapeau! Well done!

Remarques en Utilisant ce Livret

Langues - Dans ce document les concepts de diverses complexités sont présentés en deux langues : le français et l'anglais. Le texte français et son équivalent anglais vont toujours ensemble. Les notions françaises précédent toujours les notions anglaises puisque la majorité de nos lecteurs sont anglophones, car le français est la langue cible pour eux. Les notions anglaises viennent toujours en seconde position. On doit bien noter que la dimension de l'entrée varie. Plusieurs sont des mots simples, mais il y a aussi des phrases, des paragraphes et occasionnellement des pages complètes. On doit aussi remarquer que les textes anglais sont toujours en italique pour montrer clairement la séparation des deux langues.

Remarques sur l'usage du français — (1) Plusieurs entrées dans les listes du vocabulaire de la première partie ont été tirées dans la littérature VIH/SIDA comme elles sont. Cependant, certaines entrées sont précédées par des articles définis le, la ou les tandis que les autres sont précédées par des articles indéfinis tels que un, une ou des (2) Des accentuations en lettres majuscules ont été retenues pour aider les étudiants avec leur orthographe (3) Dans quelques manuels les formes impératives sont écrites en utilisant la forme infinitive du verbe comme dans "éviter de fumer" *(avoid smoking)* ou "ne pas fumer" *(don't smoke)*. Dans cet ouvrage á l'exception de 'voir" les simples formes impératives sont employées avec les terminaisons – *ez*

ou ons. Exemple : “Évitez de fumer” (*avoid smoking*) ; la forme négative “ne fumez pas” (*don’t smoke*).

Genre – Dans beaucoup de places où il y aura peut_ être confusion ou incertitude concernant les genres de certains noms, le genre du nom est indiqué comme (m) ou (f). Les notions (mpl) et (fpl) indiquent que le nom est masculin pluriel ou féminin pluriel.

Références – Un très bon nombre de matériels dans ce livret sont tirés des références diverses. Une liste de références est donnée à la fin du livret. Dans les textes des notations telles que par exemple Réf #3 indiquent que la référence 3 dans la liste était utilisée dans l’élaboration de ce texte.

(Traduction par Daniel Gourdet.)

Notes on Using this Booklet

Languages - In this document concepts of varying complexity are presented in two languages: French and English. The French text and its English equivalent are always presented together. The French item is always first as it is the target language for most learners. The equivalent English is always second. Notice that the size of the entry varies; many are single words, but there are also phrases, sentences, paragraphs, and occasionally complete pages. Note also that the English entry is always in italics to provide some visual separation between the two languages.

Notes on French usage – 1) Many entries in the vocabulary lists, Part 1 were ‘lifted’ from HIV/AIDS literature as they appeared. Thus, some entries are preceded by the definite articles le, la *or* les *whilst others are preceded by the indefinite articles* un, une *or* des. *2) Accents on capital letters have been retained to assist students with spelling. 3) In some manuals, imperatives are written using the infinitve form of the verb, as in* “éviter de fumer” *(avoid smoking) or* “ne pas fumer” *(don’t smoke). In this manual, with the exception of* “voir” *the standard imperative forms are used, showing endings in* –ez *or* –ons. *Example:* “évitez de fumer” *(avoid smoking); negative* “ne fumez pas” *(don’t smoke).*

Gender – In many places where it is felt there may be confusion or uncertainty regarding the gender of certain nouns, the gender of the noun is indicated as (m) or (f). The notations (mpl) and (fpl) indicate that the noun is masculine plural or feminine plural.

References – A significant amount of the material in this booklet has been derived from various references. A list of the references is given at the end of this booklet. Within the text, notations such as, for example, Ref#3 indicate that the reference numbered 3 in the list was used in preparing that text.

Acronymes

L’emploi des acronymes rend un texte plus facile á lire et aussi plus facile à écrire. Dans ce document un bon nombre d’acronymes sont employés pour représenter plutôt des longues phrases communément utilisées pour des noms des maladies, des traitements, etc. Ces acronymes sont employés à travers la littérature médicale. La table suivante contient une liste des acronymes utilisés à ce propos. La complication est le fait que les phrases et acronymes sont différents en français et en anglais. Pour cette raison, les deux colonnes à gauche du tableau contiennent une liste des phrases françaises avec leurs acronymes correspondants. Chaque rangée des deux colonnes à droite contient l’équivalent anglais de l’entrée française dans la moitié gauche de cette rangée.

Les acronymes français sont enregistrés par l’ordre alphabétique si un équivalent français existe. Il est à noter que tous les acronymes ne peuvent pas être traduits. (Traduction par Daniel Gourdet.)

Acronyms

The use of acronyms often makes a text easier to read (as well as easier to write). In this document a number of acronyms are used to represent the rather lengthy phrases that are the commonly used names for diseases, treatments, etc. These acronyms are also used throughout medical literature.

The following table contains a list of the acronyms used herein. A complication is the fact that the phrases and acronyms are different in French and in English. For that reason, the left two columns of the table contain a list of French phrases and corresponding acronyms. Each row of the right two columns contains the English equivalent to the French entry in the left half of that row.

The French acronyms are listed in alphabetical order when a French equivalent exists. Note that not all acronymns are translatable.

	FRENCH		*ENGLISH*
AMASOT	Association Pour le Marketing Social au Tchad		*Association for Social Marketing in Chad*
	La leucoplasie	*OHL*	*Oral hairy leukoptakia*
	Les infections pelviennes	*PID*	*Pelvic Inflammatory Disease*
	Les personnes vivant avec le VIH/SIDA	*PLWHA*	*People living with HIV/AIDS*
	La transmission (du VIH) mère-enfant	*MTCT*	*Mother to Child transmission*
	Le complexe mycobacterium avium	*MAC*	*Microbacterium avium complex*
	Les anti-rétroviraux	*ARVS*	*Anti-retrovirals*
	Les Centres Epidemélogiques		*Centers for Disease Control*
	Progamme de prévention (du VIH) de la mere à l'enfant	*PMTCTP*	*Prevention of Mother to Child transmission program*
	Stérilet (m)	*IUD*	*Intrauterine device*
	Traitements Antirétroviraux Hautement Actifs	*HAART*	*Highly Active Antiretroviral Therapies*
HARSAH	Hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes	*MSM*	*Men who have sex with men*
IST	Infections sexuellement transmissibles	*STIs*	*Sexually transmitted infections*
MGF	La mutilation (des organs) génitaux de la femme	*FGM*	*Female genital mutilation*
MSF	Médecins sans frontières	*MSF*	*Doctors without borders*
MST**	Maladie vénérienne	*VD*	*Venereal diseases*
MST**	Maladies sexuellement transmissibles	*STDs*	*Sexually transmitted diseases*
OMS	L'organisation Mondiale de la Santé	*WHO*	*World Health Organization*
ONG	Organisation non gouvernementale	*NGO*	*Non-governmental organization*
ONU	Organisation des Nations Unies	*UN or UNO*	*United Nations or United Nations Organization*
PPC	La pneumonie à pneumocystis carinii	*PCP*	*Pneumocystis carinii pneumonia*
PPE	Prophylaxies Post-Exposition	*PEP*	*Post-Exposure Prophylaxis*
SIDA	Syndrome immunodéficitaire acquis ou Syndrome d'immunodéficience acquise	*AIDS*	*Acquired Immune Deficiency Syndrome or Immuno Deficiency Syndrome*
SK	Le sarcome de kaposi	*KS*	*Kaposi's sarcoma*
TB	La tuberculose	*TB*	*Tuberculosis*
UDI	Utilisateur(trice) de drogues injectables. Usager de drogues par voie intraveineuse	*IDU*	*Injection or intravenous drug user*
VHC	Virus de l'hépatite C	*HCV*	*Hepatitis C virus*
VIH	Virus de l'immunodéficience humaine ou Virus immunodéficitaire humain	*HIV*	*Human immunodeficiency virus*
VPH	Le virus du papillome humain	*HPV*	*Human-papilloma virus*

**Ou MTS le sigle au Canada pour MST
MTS is the French acronym in Canada rather than MST

Partie 1
Part 1

Vocabulaire Général
General Vocabulary

Des Mots Liés à la Séropositivité
Words Related to HIV Status

1 La séroprévalence *Seroprevalence*
2 Devenir séropositif (m) *to seroconvert*
3 Devenir séropositive (f) *to seroconvert*
4 Quelques groupes vunérables au VIH
some groups vulnerable to HIV
5 Un séropositif *an HIV-positive male*
6 Une séropositive
an HIV-positive female or person
7 Un séronegatif *an HIV-negative male*
8 Une séronegative
an HIV-negative female or person
9 Sans VIH *HIV free*
10 Être séro *to be seropositive*
11 Une personne frappée par le SIDA
a person struck by AIDS
12 Une personne touchée ou atteinte du SIDA
a person affected by AIDS
13 Une personne contaminée
an infected person
14 Une personne vivant ou qui vit avec le VIH/SIDA *a person living with or who is living with HIV/AIDS*
15 Un sidéen
a male AIDS patient or AIDS sufferer
16 Une sidéenne
a female AIDS patient or AIDS sufferer
17 Un ou une militant(e) *an activist*

Des Mots Liés À la Transmission du VIH par Voie Sexuelle

Words Related to HIV Transmission by Sexual Means

1. Le sexe *sex in general*
2. Le sexe *refers to genitals (m or f)*
3. Coucher avec quelqu'un *to go to bed with someone, to have sex with someone (free translation)*
4. Le sexe où les deux parties sont consentantes *consensual sex*
5. Son réseau sexuel *one's sexual network*
6. Partenaire (m) actuel *current male partner*
7. Partenaire (f) actuelle *current female partner*
8. Des rapports sexuels (mpl) *sexual intercourse*
9. Tromper quelqu'un *to cheat on someone*
10. Moralité (f) *morality*
11. Adultère (m) *adultery*
12. Des rapports anaux (mpl) *anal intercourse*
13. Des rapports vaginaux (mpl) *vaginal intercourse*
14. Un rapport sexuel *a single act of sexual intercourse*
15. Des relations sexuelles (fpl) *sexual relations*
16. L'activité (f) sexuelle *sexual activity*
17. Être sexuellement actif (m) ou sexuellement active (f) *to be sexually active*
18. Un homosexual (elle) actif (active) *a practicing homosexual*
19. Le comportement sexuel *sexual behavior*
20. Le sexe protégé *safer sex (protected sex)*
21. Un dispositif de protection *a protective barrier or device*
22. Le sexe non protégé *unsafe sex (unprotected sex)(see list of terms in* "La Réduction du Mal et Rapports Protégés *Harm Reduction and Safer Sex" section in Part 4)*
23. Une rencontre sexuelle *a sexual encounter*
24. Le vagabondage sexuel *promiscuity*
25. La promiscuité *promiscuity*
26. Une liaison *an affair*
27. Une personne aux moeurs légères *a promiscuous person*
28. Un vagabond sexuel *a promiscuous male*
29. Une vagabonde sexuelle *a promiscuous female*
30. Le sexe occasionnel/relations sexuelles non suivies *casual sex*
31. Coucher à droite et à gauche *to sleep around*
32. Faire l'amour *to make love*
33. Une aventure d'un soir *a one-night stand*
34. Des relations extraconjugales *extramarital relations*
35. Un viol *a rape*
36. Un viol au cours d'une sortie en tête à tête *a date rape*
37. Violer *to rape*
38. Se faire violer *to be raped*
39. Un violeur *a rapist*
40. Être victime d'une agression sexuelle *to be a victim of a sexual assault*
41. Un agresseur *an attacker*
42. Violenter *to assault sexually*
43. Sexe de survie *survival sex*
44. faire un enfant à quelqu'un (engrossir: colloquial slang) *to get someone pregnant*
45 Retarder la première expérience sexuelle *to delay first sexual experience*
46. Concubin(e) (m/f) *common law husband (wife)*
47. Concubinage (m) *common-law marriage or co-habitation*
48. L'excitation (f) preliminaire, les preliminaries (mpl), les ébats amoreux (mpl) *foreplay*

La Transmission verticale (de la mère à l'enfant)

Vertical transmission (from mother to child)

1. La santé reproductrice *reproductive health*
2. Pubère *pubescent*
3. Puberté (f) *puberty*
4. Grossesse précose *early pregnancy (at a young age)*
5. La grossesse *pregnancy*
6. À travers le placenta *across or through the placenta*
7. Avortement (m) *abortion*
8. Se faire avorter *to have an abortion*
9. Faire avorter *to abort*
10. Accoucher *to give birth*

11. Fausse couche (f) *miscarriage*
12. Faire une fausse couche *to have a miscarriage, to miscarry*
13. Prématuré(e) (m/f) *a premature baby*
14. Mort(e) né(e) *stillborn*
15. Périnatal (pendant la naissance) *peri-natal (during birth)*
16. Accouchement (m) *delivery*
17. Allaitement (m) *breast feeding or suckling*
18. Allaiter *to breast feed or to suckle*
19. Le lait maternel *breast milk*
20. Une tétée *feeding or a feed*
21. Téter *to suck at a breast; to feed from a bottle; to suck milk; to suckle*
22. Donner à téter *to feed "baby"*
23. Une tétine *a nipple on a baby's bottle*
24. Un mamelon *breast nipple*
25. Le sein *a woman's breast*
26. Le lait en poudre *baby formula*
27. Un biberon *a baby's feeding bottle*
28. Nourrir un bébé au biberon *to bottle feed a baby*
29. Nourrir au sein *to breast feed*
30. Nourrir au sein *to nurse*
31. Sevrer *to wean (a baby)*
32. Sevrage (m) *weaning (of baby)*

D'autres Moyens de Transmission

Other Modes of Transmission

1. Des produits sanguins *blood products*
2. Une transfusion de sang *a blood transfusion*
3. Une transfusion sanguine *a blood transfusion*
4. Une aiguille propre *a clean needle*
5. À l'usage unique *disposable or for single use*
6. Nettoyer une aiguille *to clean a needle*
7. Une aiguille usagée *a used needle*
8. Un échange d'aiguilles *a needle exchange*
9. Une aiguille souillée *a dirty needle*
10. Une seringue *a syringe*
11. L'utilisation sûre ou plus sûre des aiguilles *safe or safer needle use*
12. Des aiguilles jetables emballées individuellement *individually wrapped disposable needles*
13. Une injection sous-cutanée *sub-cutaneous injection (under the skin)*
14. Un tatouage *a tattoo*
15. Se faire tatouer *to get a tattoo*
16. Un perçage *a piercing*
17. Se faire percer *to get a piercing*
18. Se piquer *to inject oneself or to prick oneself with a needle, to stick oneself with a needle*
19. Se faire une piqûre *to have or to get an injection or shot/jab*
20. Une piqûre (f) *an injection, a shot/jab or a needle prick*
21. La consommation de stupéfiants *drug abuse*
22. La toxicomanie *drug addiction*
23. L'accoutumance à la drogue *a drug habit*
24. L'usage de stupéfiants *drug taking*
25. Un drogué *a drugged person/ a drug abuser*
26. Une droguée *a drugged person/ a drug abuser*
27. Partager des aiguilles ou d'autres accessoires de consommation de drogues *to share needles or other drug-taking accessories (paraphernalia).*

Des Mots Liés aux Analyses

Words Related to Testing

1. Un test plus sensible *a more sensitive test*
2. Des tests plus poussés *further tests*
3. La numération plaquettaire (ou des plaquettes) *platelet count*
4. Songer, envisager à se faire tester *to think about, consider getting oneself tested*
5. Passer un test de dépistage du VIH *to take an HIV screening test*
6. Dépister *to detect (an illness)*
7. Centre de dépistage (m) *testing center*
8. Poste de dépistage *testing site*
9. Examens (mpl) de dépistage *screening of patients*
10. Subir un test *to undergo a test*
11. Consentir à se faire tester *to consent to be tested*
12. Consentement (m) informé *informed consent*
13. Être testé contre son gré *to be tested against one's will*
14. Un test obligatoire *a compulsory, obligatory or mandatory test*
15. Un test volontaire *a voluntary test*
16. Un test facultatif *an optional test*

17. Un test nominatif *a nominal or a nominative test (client registered by name)*
18. Un test non nominatif *a non-nominal test*
19. Un test confidentiel *a confidential test*
20. Faire passer des tests à quelqu'un *to give someone medical tests or carry out tests on someone; to run tests*
21. Effectuer un test *to conduct a test*
22. Avoir les résultats *to get the results*
23. Un test de sérodiagnostic *a test for HIV (diagnostic test)*
24. Un diagnostic *a diagnosis*
25. Diagnostiquer *to diagnose*
26. Dévoiler sa séropositiveté (divulguer) *to disclose or reveal one's HIV-positive status*
27. Ignorer l'état sérologique *not to know or to be unaware of HIV status or sero status*
28. Un test fiable *a reliable test*
29. Un test disponible à grande échelle *a widely available test*
30. Un test anonyme *an anonymous test*
31. La méthode occidentale (western) de transfert par buvard *the Western blot method for HIV testing*
32. Séropositivité (f) *HIV anti-bodies seropositivity; HIV-positive status; (to sero convert)*
33. Un formulaire à remplir *a form or document to fill in*
34. Porter à son dossier médical *to record in one's medical record*
35. Prélever *to take a sample*
36. Une prise de sang *a blood test*
37. Un prélèvement du sang *a blood sample*
38. Une analyse *a medical test*
39. Analyser le sang *to test blood*
40. La circulation sanguine ou le flot sanguin ou le sang *the blood stream*
41. Les anticorps(mpl) *antibodies*
42. Une souche particulière de VIH *a specific strain of HIV*
43. Le système immunitaire *the immune system*
44. Un système immunitaire sain *a healthy immune system*
45. Un système immunitaire endommagé *a damaged immune system*
46. Immunodéficient *immuno compromised*
47. La réponse immunitaire *the immune response*
48. Des cellules (fpl) *cells*
49. Des globules (mpl) rouges et blancs *red and white blood cells*
50. Des lymphocytes (mpl) T auxiliaires *T helper cells*
51. La charge virale *the viral load (burden)*
52. Un rétro virus *a retro virus*
53. Le SIDA déclaré *full blown AIDS*
54. Le stade avancé du VIH *advanced HIV disease*
55. Un test cutané cutiréaction(ppd) *skin reaction tuberculosis test(ppd)*
56. Une radiographie(radio) *an X-ray*
57. Se faire radiographier *to have an X-ray*
58. Faire une radiographie à quelqu'un *to give someone an X-ray*
59. Avoir des résultats concluants *to get conclusive results*
60. Exclure *to rule out (a possibility)*
61. Apprendre la nouvelle à quelqu'un *to break the news to someone*
62. Décider de ne pas participer *to decide not to take part in; to opt out*

Des Mots Liés aux Traitements

Words Related to Treatment

1. Avoir accès aux soins *to have access to care*
2. Se faire soigner *to get care or to get oneself cared for*
3. Se faire traiter *to get oneself treated*
4. Amorcer son traitment dans un délai de quelques heures *to start treatment within a few hours*
5. Les services (mpl) de santé abordables *affordable health services*
6. Un service de santé publique gratuit *a free public health service*
7. Le début de traitement *the start of treatment*
8. Traitement pendant la grossesse *treatment during pregnancy*
9. Une césarienne - Casesarean *Caesarian section or C-section*
10. Soulager des symptômes *to relieve symptoms*
11. Des symptômes (mpl) antérieurs *previous symptoms*
12. Des symptômes (mpl) ultérieurs *subsequent symptoms*

13. Prendre rendez-vous *to make an appointment*
14. Une visite médicale *a medical examination*
15. Une visite de contrôle *a follow-up visit*
16. Un bilan de santé *a check-up, assessment*
17. Le suivi des malades
    follow-up care of patients, monitoring
18. Un traitement *a medical treatment*
19. Des soins médicaux *medical care*
20. Percée (f) *a breakthrough (medical)*
21. Un traitement indiqué *a recommended treatment*
22. Traitement d'association *combined treatment*
23. Traitement de choix *treatment of choice*
24. Reprendre un traitement
    to resume a course of treatment, or resume treatment
25. Entreprendre une prophylaxie
    to start taking a prophylactic
26. Les Prophylaxies Post-Exposition (fpl) PPE
    Post-exposure Prophylaxis (PEP)
27. Médecines (fpl) douces ou médecines (fpl) parallèles *alternative medicine*
28. Thérapies (fpl) d'appoint
    additional or supplemental therapies
29. Thérapies (fpl) complémentaires
    complementary therapies
30. Traitement de la première ligne
    first line treatment
31. Soins adaptés
    care/treatment adapted to meet circumstances
32. Rentable *cost effective or profitable*
33. Gestion (f) d'une maladie *management of a disease*
34. En période de latence *a latent period*
35. Une maladie inguérissable ou maladie incurable
    an incurable disease
36. En phase terminale *at final (or terminal) stage*
37. Procédure (f) *procedure*
38. Rétablissement (m) *recovery*
39. Rechute (f) *a relapse*
40. Rechuter *to relapse*
41. Aide familiale
    care attendant or care within the family
42. Bulletin (m) de santé *progress report on patient*
43. Soins en dehors du milieu hospitalier
    care in the community/home-based care
44. Le delancement *the rollout*
45. Le traitement *treatment*
    a) ultime *final last ditch*
    b) habituel *standard*
    c) actuel *current*
    d) en cours *e.g. treatment or research in process*
46. Tampon (m) *swab (medical)*
47. Frottis (m)vaginal *cervical smear (test)*

Des Mots Liés aux Médicaments

Words Related to Medications

1. Quelques verbes *some verbs*
   a) Avaler *to swallow*
   b) Avoir recours á *to resort to*
   c) Déceler *to detect*
   d) Être efficace
   to be effective (l'efficacité (f) *effectiveness*)
   e) Guérir *to cure*
   f) Guérison (f) *recovery, healing, cure*
   g) Prescrire *to prescribe*
   h) Prévenir *to prevent*
   i) Réagir *to react*
   j) Réduire *to reduce*
   k) Répondre au traitement
   to respond to a treatment
   l) Rester en bonne santé *to stay in good health*
   m) Faire dissoudre *to dissolve*
2. Formes de médicaments *forms of medications*
   a) une ampoule
   a drinkable vial or an injectable ampule
   b) une pilule *a pill*
   c) un comprimé pour ou un cachet *a tablet*
   d) une plaquette *a blister strip of pills*
   e) un suppositoire *a suppository*
   f) une pommade *an ointment*
   g) des goutes (fpl) *drops*
   h) un sirop *syrup*
   i) gélule (f) *capsule*
   j) un comprimé croquant *a chewable tablet*
3. Des médicaments générique
   generic medicines, (medical) drugs
   a) une marque déposée *a brand name*
   b) un remède *a cure or remedy*
   c) une ordonnance *a prescription* (renouvelable *a repeat prescription)*
   d) les frais/ou les charges d'ordonnance
   prescription rates or charges

e) la posologie *dosage*

4. Les effets secondaires (mpl) *side effects*
5. Un surdosage *an overdose*
6. La pharmacothérapie *drug therapy*
7. L'industrie pharmaceutique
   the pharmaceutical industry
8. Des traitements antirétroviraux hautement actifs
   Highly Active Antiretroviral Therapies (HAART)
9. Multithérapies
   multi-therapies or combined therapies
10. Triple thérapie *3-in-1, triple therapy*
11. Le cocktail de médicaments *the medicine cocktail*
12. Les inhibiteurs de la protéase *protase inhibitors*
13. Des médicaments compatibles
    compatible medicines
14. Une étiquette sur un flacon
    a label on a medicine bottle
15. En vente libre
    freely available/medicine available over the counter (OTC)
16. Les actions ou les effets *the effects of a medicine*
17. Suivre les consignes particulières de votre médecin
    to follow your doctor's specific orders
18. Un médicament périmé
    an expired or out-of-date medicine

Des Mots Liés aux Travailleurs de Santé et aux Hôpitaux

Words Related to Health Workers and Hospitals

1. Un ou une malade externe
   a male or female outpatient
2. Un cadre médical *a medical setting*
3. Service (m) de consultation *outpatient department*
4. Service (m) de soins à domicile *home-care services*
5. Un séjour à l'hôpital *a hospital stay*
6. Un hôpital d'enseignement ou centre (m) hospitalo-universitaire (CHU) (m)
   a teaching hospital
7. Service (m) de réanimation
   intensive care unit (ICU)
8. Les urgencies (fpl) *emergency ward casualty, Emergency room(ER)*
9. Centre medical (m) *clinic*
10. Un ou une aide soignant(e)
    a male or female nurses' aide, nursing auxiliary (orderly)
11. Service (m) pastoral aumônier (m)
    pastoral services, chaplain
12. Une sage-femme *a mid-wife*
13. Services (mpl) de maternité ou la maternité
    maternity ward
14. Service (m) d'obstétrique *maternity unit*
15. Un personnel infirmier formé
    a trained nursing staff
16. Médecin (m/f) *doctor (physician)*
17. Infirmier *male nurse*
18. Infirmière *female nurse*
19. Infirmière (f) en chef
    matron (British) charge nurse (US)
20. Practicien (-enne)/clinicien (-enne) *clinician*
21. Fournisseur (m) de soins *health-care provider*
22. Assistante (m) sociale *social worker*
23. Une clinique pédiatrique *a pediatric clinic*
24. Pédiatre (m/f), (médecin pour enfants)
    a pediatrician, children's doctor
25. Être hospitalisé
    to be admitted to the hospital, to be hospitalized
26. Renvoyer (de l'hôpital)
    to discharge from the hospital
27. Le renvoi (m) au foyer ou à la maison *discharge*
    a) Congé (m) *discharge*
    b) Sortie (f) *discharge*
28. Accoucheur (m) *obstetrician*
29. Gynécologue (m/f) *gynecologist*
30. Médecin de garde *doctor on duty*
31. Le cabinet du médecin ou chez le médecin
    at the doctor's office (British: at surgery)
32. Dispensaire (m) *dispensary or small clinic*
33. Établissement (m) de soins palliatifs *hospice*
34. Une maison d'hébergement
    (another word for hospice)
35. Médicin traitant *general practitioner (GP)*

Des Mots Liés aux Gens et aux Lieux

Words Related to People and Places

1. Des collégiennes *female secondary students*
2. Des lycéennes *female high school students*
3. Des étudiantes *female university students*
4. Des jeunes non scolarisés
   young people not attending school
5. Une jeune ayant fini (quitté, abandonné), sa scolarité
   a young person who leaves school (dropout)
6. Des étrangères *foreign women*
7. Des saisonniers et des saisonnières
   male and female seasonal workers
8. Des gamines enlevées pour l'esclavage sexuel
   young girls kidnapped for sexual slavery
9. Des chômeurs et des chômeuses
   male and female unemployed people
10. Le/la conjoint(e) *spouse*
11. Des sans-abri *homeless people*
12. Des groupes marginalisés *marginalized groups*
13. Des femmes enceintes ou des femmes qui voudraient attraper la grossesse
    pregnant women or women who would like to get pregnant
14. Un nouveau-né(e) (m/f) *a new born*
15. Un nourrisson *a foster child, suckling*
16. Des orphelins et des orphelines
    orphan boys and girls
    a) un orphelinat *an orphanage*
    b) un foyer de placement *a foster home*
    c) une famille de placement *a foster family*
    d) un enfant adoptif (ive) *foster child*
    e) la famille étendue *the extended family*
    f) une famille monoparentale
    a single-parent family
    g) une fille mère *an unmarried mother*
17. Une campagnarde
    a person or girl from the country
18. En brousse *in the bush or up-country*
19. Autochtone (m/f)
    indigenous/native (person, population/custom)
20. Des personnes défavorisées
    under-privileged or disadvantaged people
21. Des personnes au ban de la société
    people ostracized from society
22. Des exclus *outcasts*
23. Une travailleuse sexuelle clandestine
    a female clandestine sex worker
24. Étant un travailleur de sexe
    being a male sex worker (prostitute)
25. Une professionnelle du sexe
    a commercial sex worker (sex professional)
26. Les filles de buvette *bar girls*
27. Un routier où les prostituées traînent
    a truck stop (British term: a transport café) where prostitutes hang around
28. Bordel (m) *bordello (brothel)*
29. Des toxicomanes (m/f) *drug users or addicts*
30. Des personnes qui se droguent
    people who are on drugs or take drugs
31. Des utilisateurs de drogues injectables ou utilisatrices de drogues injectables
    male or female intravenous drug users
32. Un/une bénévole (volontaire)
    an unpaid worker/volunteer
33. Interprètre (m,f) *interpreter*
    a) pair(e) éducateur(trice)
    peer or youth educator worker
34. La personne soignante d'un sidéen
    a care-giver of an AIDS patient
35. Alité *bed-ridden*
36. Chevet (m) *bedside*
37. Être souffrant *to be unwell*
38. Laboratoire (m) *laboratory*
39. Mosquée (f) *mosque*
40. Temple (m) protestant *Protestant Church*
41. Cimetière (m) *cemetery*

Medias

Words related to media and information

1. Des fournitures pour un atelier sur le VIH/SIDA y compris des affiches
   supplies for a workshop or seminar on HIV/AIDS including informational posters
2. Un sketch *a skit*

3. Animateur (m), animatrice (f)
   co-ordinator (of a group), leader (of an association), organizer (of an event)
4. Formateur (m), formatrice (f)
   group facilitator or leader of trainees
5. Une pièce théâtrale *a theater performance*
6. Une émission *a radio or TV program*
7. Diffuser *to broadcast to*
8. Émettre sur *to broadcast on a station or channel*
9. Spot publicitaire (m) *commercial*
10. Pub (f) (colloquial for la publicité)
    ad or advert (short for advertisement)
11. Un spectacle de marionnettes *a puppet show*
12. Médiatiser
    to give publicity to something in the Media
13. Médiatisation (f) *media coverage*
14. Panneau (m) d'affichage *billboard/bulletin board*
15. Conférence (f) *lecture, conference or debate*
16. Colloque (m) *conference or symposium*
17. De la lecture ou du matériel de lecture
    reading material
18. Dépliant (m) *a leaflet or fold-out page*
19. Un fait divers *a short news item*
20. Une ligne ouverte *a telephone hot-line*

Politique

Political

1. Le Fond Mondial pour combattre le SIDA, la tuberculose et la malaria (la paludisme)
   the World Fund to fight AIDS, tuberculosis and malaria
2. L'organisation Mondiale de la Santé (OMS)
   the World Health Organization (WHO)
3. Médecins sans Frontières (MSF)
   Doctors Without Borders
4. Une campagne efficace de prévention
   an effective prevention campaign
5. La crise du SIDA *the AIDS crisis*
6. Sensibiliser le public au SIDA *to make the public aware of AIDS, or to raise public awareness*
7. Sensibilisation (f) *awareness*
8. Une politique du SIDA *an AIDS policy*
9. L'épidémie (f) *the epidemic*
10. La pandémie *the pandemic*
11. Attraper le virus du SIDA *to get the AIDS virus*
12. Le taux d'infection *the infection rate*
13. Statut (m) sériologique *HIV status*
14. La lutte contre le SIDA *the fight against AIDS*
15. La purification ethnique *ethnic cleansing*
16. Une aide au développement *foreign aid*
17. Une organisation humanitaire *an aid agency*
18. Une organisation d'entraide
    a self-help organization
19. Une aide alimentaire *food aid*
20. Un système du jumelage *a buddy system*
21. Un groupe de soutien *a support group*
22. Répandu(e) *wide spread*

Divers

Miscellaneous

1. Être en hausse (les cas du SIDA)
   to be on the rise (cases of AIDS)
2. Être en baisse *to be on the decrease*
3. Héréditaire *hereditary*
4. Regarder une personne de haut
   to look down on someone
5. Cibler un groupe à haut risque
   to target a high-risk group
6. Une meilleure estime de soi
   an improved self esteem
7. Une bonne hygiène de vie *a healthy life style*
8. Disponibilité des ressources
   availability of resources
9. La réduction du mal *harm reduction*
10. Des frais d'écolage ou (*West African usage*) des frais de scolarité *school fees*
11. Un recul de l'espérance de vie
    a decrease in life expectancy
12. Une pénurie de médicaments pour les petits séropositifs
    a shortage of medicines for HIV-positive children
13. Suivre un stage de formation sur le VIH; (stagiaire) (m/f) *to go on an HIV training course; (trainee, male or female)*
14. Poser une question liée aux MST
    to ask a question related to STDS
15. L'analphabétisme (m) en Afrique Sub-Saharienne
    illiteracy in sub-Saharan Africa
16. Aborder le port d'un préservatif *to bring up (the subject) of wearing a condom*

17. Vulgarisation (f) (comme les préservatifs)
wide-spread use of a product (as in condoms)
18. Le vagin *vagina*
19. Le pénis *penis*
20. L'érection (f) *erection*
21. L'orgasme (m) *orgasm*
22. Prépuce (m) *foreskin*
23. L'anus (m) *anus*
24. Le sperme *semen/sperm*
25. Être en vie *to be alive*
26. Décéder *to pass away*
27. Un(e) décédé(e) *a deceased person*
28. Un(e) défunt(e) *a deceased person (late)*
29. Les disparus *the dead*
30. Disparaître *to die, pass away*
31. Funérailles (fpl) *funeral*
32. Obsèques (fpl) *funeral (formal use)*
33. Assister à *to attend*
34. L'enterrement (m) *burial, funeral*
35. Enterrer *to bury*
36. La messe funèbre (Catholique)
funeral mass (Catholic)
37. Service (m) culte (m) (Protestant)
service, religious service (Protestant)
38. Être parti(e) *to be gone*
39. La disparition *the death or passing of someone*
40. Une condamnation à mort *a death sentence*
41. Les directives (fpl) *guidelines or advice*
42. Manifester la volonté de faire
(to show oneself willing to do) to have the political will to do
43. Un maladie qui met la vie en danger
a life-threatening desease
44. Des renseignements (mpl) à jour
up-to-date information
45. Retarder l'apparition des maladies liées au SIDA
to delay the onset of AIDS related diseases
46. Une maladie chronique qui se traite
a chronic treatable disease
47. Faire face à un défi *to face up to a challenge*
48. Monter ou grimper en flèche *to soar or skyrocket*
49. Le cas échéant *if need be, or should the case arise*
50. En dernier recours *as a last resort*
51. C'est interdit(e) *forbidden, prohibited, taboo, unsuitable*
52. Être porteur (m) porteuse (f) d'un virus
to be a carrier of a virus
53. Avoir une petite santé (avoir une santé fragile)
to be frail
54. Une malédiction (f) *a curse*
55. Péché (m) *a sin*
56. Bénéfique *beneficial*
57. Les renseignements (mpl) médicaux
medical information
58. La santé mondiale *global health*
59. Hygiène (f) corporelle *personal hygiene*
60. "Une personne sûre, une personne non sûre"
"a safe person, an unsafe person"
61. L'inégalité entre les sexes *gender inequality*
62. Une moustiquaire, imprégnée d'insectide
a bed net dipped in insecticide
63. Prognostic (m) sur *prognosis on or about*
64. La prise en charge du VIH et du SIDA
the management of HIV and AIDS
65. Impliquer *to involve (staff in a project)*
66. Se rétablir *to recover (health)*
67. Tendre vers *to strive for*
68. Avoir bonne mine *to look well or healthy*
69. Une maladie vehicule par le sang
a blood-borne disease
70. Non prévu(e) *unplanned, e.g. baby or pregnancy*

Quelques verbes

Some verbs

1. S'abstenir *to abstain*
2. Afficher un ralentissement ou une croissance de la transmission du VIH
to post a slowing down or a growth in the transmission of HIV
3. Se comporter *to behave (oneself)*
4. Avouer *to admit to something*
5. Entraîner *to lead to*
6. Promouvoir *to promote*
7. Entraver *to hinder or impede*
8. Éviter *to avoid*
9. Intervenir *to take place (a change)*
10. Se livrer à *to engage in an activity*
11. Viser *to aim for or aim at or to target*
12. Prolonger *prolong, extend*
13. Propager *to spread*

14. Réapparaître *to recur, to reappear*
15. Refiler (une maladie à quelqu'un)
    to give or to pass on (a disease to someone)
16. Se produire *to occur or happen*
17. Provoquer *to lead to, bring about*
18. Recracher une liquide organique
    to spit out a body fluid
19. Déposer (le sang) *to leave or deposit (e.g. blood)*
20. Saigner *to bleed*
21. Répondre au traitement *to respond to treatment*
22. Risquer de *to chance, to risk (might)*
23. S'écouler *to elapse (time)*
24. Choper *to catch or to get*
25. Prôner l'abstinence *to advocate abstinence*

Reference: Ref#5, 6

Partie 2
Part 2

Petit Flash et Blocs Notes
News Flashes and Notepads

Slogans
Slogans

1. Quel en est le prix de votre vie? Quel en est le prix d'une autre vie? Réfléchissez-y!
   What's your life worth? What's another life worth? Think about it!
2. La négation et la peur d'une maladie ne résoudront rien.
   Denial and fear of a disease solves nothing.
3. Le SIDA est une maladie évitable!
   AIDS is a preventable disease!
4. À risque limité ne veut pas dire sans aucun risque.
   Low risk doesn't mean no risk.
5. Ne risquez pas votre vie. Utilisez un préservatif si vous avez un souci
   Don't risk your life. Use a condom if you're worried.
6. Pas de rapport sexuel sans préservatif!
   No sex without a condom!
7. Informez-vous et ainsi que vos proches! Ne vous gênez pas!
   Inform yourself and those close to you! Don't be embarrassed!
8. Attention au SIDA! Le SIDA tue!
   Be careful of AIDS! AIDS kills!
9. Le SIDA n'est pas une punition ou un châtiment de Dieu.
   AIDS is not a punishment from God.
10. L'amour est la fidélité.
    Love is faithfulness.
11. Rompons le silence qui entoure le SIDA. Ce n'est pas une maladie honteuse.
    Let's break the silence surrounding AIDS. It's not a shameful disease.
12. Efforçons-nous d'éliminer le SIDA du monde.
    Let's strive to rid the world of AIDS.
13. Vers une Afrique sans SIDA!
    Toward an Africa without AIDS!
14. Le sexe non protégé n'est pas une bonne idée.
    Unprotected sex is not a good idea.
15. Enfilez un préservatif.
    Put on a condom.

16. Le VIH/SIDA et les MST ne se lissent pas sur le visage. Ne jugez pas aux apparences!
HIV/AIDS and STDs aren't written on a person's face. Don't judge by appearances!
17. Propagez les faits, pas le virus. Il faut parler de la sexualité.
Spread the facts, not the virus. We must talk about sex.
18. La gêne ne vous tuera pas.
Embarrassment will not kill you.
19. Pratiquez des rapports protègés.
Practice safer sex.
20. L'amour en soi ne vous protège pas contre le VIH/SIDA.
Love alone will not protect you from HIV/AIDS.
21. Il faut savoir la vérité et il faut savoir se protéger.
We must know the truth and we must know how to protect ourselves.
22. Ne mourrons pas par l'ignorance.
Let's not die through ignorance.
23. Normalisons le SIDA.
Let's normalize AIDS.
24. Le VIH/SIDA touche toute la famille.
HIV/AIDS affects the whole family.
25. Sachez votre état sérologique!
Know your (HIV) status!

L'Essentiel

Basics

1. N'oubliez pas que ni la pilule contraceptive ni les injections contraceptives ne vous protègent contre le VIH et les MST.
Don't forget that neither the contraceptive pill nor contraceptive injections protect you from HIV or STDs.
2. Si vous pratiquez l'abstinence, vous ne pouvez pas contracter le VIH par voie sexuelle.
If you practice abstinence you cannot contract HIV through sexual means.
3. Respectez la personne que vous aimez et respectez-vous vous-même.
Respect the person that you love and respect yourself.
4. On ne peut pas deviner l'état sérologique d'une personne en raison de sa propreté, sa politesse, sa gentillesse, son intelligence, son honnêteté ou sa beauté.
You cannot figure out someone's HIV status due to their cleanliness, politeness, kindness, intelligence, honesty or beauty/handsomeness.
5. Il y a un impact néfaste, (à cause du VIH/SIDA) sur les économies des pays les plus durement frappés. À cause de la maladie et de la mort, les usines perdent ou ont déjà perdu leurs cadres supérieurs et leurs cadres moyens. Les sociétés et les usines perdent leurs ouvriers. Les gouvernements perdent leurs fonctionnaires. Les universités et les écoles perdent leurs professeurs, leurs personnel enseignants, leurs instituteurs et leurs maîtres. Les hôpitaux perdent leurs pharmaciens/ iennes, leurs médecins et leurs infirmiers. Dans plusieurs pays touchés par le SIDA, on constate une fuite des cerveaux, surtout dans le corps médical. À cause de la peur, des conditions dangereuses, d'être usé par le travail ingrat et le manque d'argent pour payer leurs salaires, les travailleurs de santé (dont ces pays ont tellement besoin) cherchent une meilleure vie ailleurs.
There is a negative impact (due to HIV/AIDS), on the economies of the hardest hit countries. Due to illness and death, factories are losing or have already lost their senior executives and their middle management. Companies and factories are losing their workers. Governments are losing their civil servants. Universities and schools are losing their professors, their teaching staffs, their primary and secondary school teachers. Hospitals are losing their pharmacists, doctors and nurses. In several AIDS-affected countries there is a noticeable brain drain especially in the medical field. Due to fear, dangerous conditions, being worn out by thankless work and the lack of money to pay employees' salaries, health workers, who are so badly needed in these counties, are seeking a better life elsewhere.
6. On oublie souvent la situation désespérée des grands-parents. Ces braves gens ont déjà peut-être perdu des enfants ou des petits-enfants. Souvent ils doivent soigner les mourants. Par-dessus le marché, ils doivent faire le ménage et s'occuper du travail dans les champs et puiser l'eau du puits. Ils portent ce fardeau dans leurs vieillesse. Et qui s'en occupera d'eux un jour?
One often forgets the plight of grandparents. These good people have perhaps already lost their children and grandchildren. They often must take care of the dying. On top of it all they have to do the housework and take care of the farm work and draw water from a well. They carry this burden in their old age. And who will look after them one day?
7. Si vous et votre partenaire passez le test de dépistage du VIH et vous êtes négatifs tous les deux, et si vous restez fidèles l'un à l'autre, vous ne pouvez pas contracter le VIH par voie sexuelle.
If you and your partner take the screening test for

HIV and both of you are negative, and you stay faithful to each other, you cannot get HIV from having sex.

8. Il n'existe aucun remède qui permet de guérir le VIH ou le SIDA! La prévention est la clé et elle est votre seul moyen de défense. Protègez-vous et protégez-les autres contre le VIH.
   There is no remedy that can cure HIV or AIDS! Prevention is the key and it is your only means of defense. Protect yourself and protect others from HIV.
9. Toute personne qui a des relations sexuelles non protégées avec une personne séropositive pour le VIH ou (dont elle ignore l'état sérologique) court le risque d'être infectée par le virus.
   Anyone who has unsafe sexual relations with an HIV-positive person or (with someone whose status is not known) runs the risk of being infected with the virus.
10. Si vous testez séropositif (séropositive) et si vous êtes en bonne santé vous devriez encore avoir des années à vivre avant de peut-être tomber malade (d'une maladie liée au SIDA), surtout si vous recevez des médicaments ARVS (anti-rétroviraux).
    If you test positive for HIV and you are in good health, you should still have several more years to live before perhaps becoming ill from an AIDS-related disease, especially if you are receiving ARVS (anti-retroviral medications).
11. Bien souvent une séropositive n'a pas l'air d'être malade. *Quite often an HIV-positive person doesn't seem to be ill.*
12. En changeant son comportement et en prenant des mesures préventives, on peut éviter ce terrible fléau
    By changing one's behavior and taking preventive measures this terrible scourge can be avoided.
13. La seule façon de savoir si l'on est ou si l'on n'est pas atteint du VIH est de passer un test de dépistage.
    The only way of knowing if you have or do not have HIV is to get tested.

Avertissements

Warnings

En Afrique, et ailleurs des groupes à plus haut risque de contracter le VIH comprennent les populations en mouvement comme les chauffeurs routiers, les voyageurs, les migrants et les corps tenue *(African usage)*. Les populations localement en interaction avec celles en mouvements, e.g. les prostituées et les vendeuses dans les gares sont aussi à risque élevé.
In Africa and elsewhere groups at high risk for contracting HIV include shifting populations such as truck/lorry drivers, travellers, migrants and the military. Local populations that interact with unsettled groups of people such as prostitutes and female vendors at truck stops, bus or train stations are also at high risk.

Reference: Ref#18

1. C'est ce que vous faites qui vous met à risque d'infection par le VIH.
   It's what you do that puts you at risk for HIV infection.
2. N'importe qui peut être infecté: jeunes gens (filles et garçons), femmes, hommes, riches, pauvres, blancs, noirs, des croyants, des pratiquants, des ministres du culte, les gens d'un certain âge, hétérosexuels (hommes qui ont des rapports sexuels avec des femmes), hétérosexuelles (des femmes qui ont des rapports sexuels avec des hommes), homosexuels (des hommes qui ont des rapports sexuels avec des hommes), lesbiennes/homosexuelles (des femmes qui ont des rapports sexuels avec des femmes)
   Anyone can be infected, young people (girls and boys), women, men, rich, poor, white, black, religious people, churchgoers, clergy persons, middle aged, heterosexuals (men who have sexual relations with women or women who have sexual relations with men), homosexuals (men who have sexual relations with men) and lesbians (women who have sexual relations with women).

   Remarque/Note – Le mot "gay" (en Anglais ou "gai(e)" en Français, utilisé au Canada), égale homosexuel/elle. Ce mot est très courant et le terme n'est pas du tout péjoratif. Le mot "*straight*" égale hétérosexuel(elle).
   The word "gay" in English or "gai(e)" in French, used in Canada, equals homosexual. This word is very common and the term is not at all derogatory. The word "straight" equals heterosexuel.
3. Le VIH peut être transmis de la mère à l'enfant pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement.
   HIV can be tranmitted from the mother to the infant during pregnancy, delivery and breast feeding.
4. N'importe qui, n'importe où qui s'adonne à des activités à risque élevé peut contracter le VIH.
   Anyone, anywhere who engages in high risk activities can contract HIV.
5. Le VIH/SIDA est une **crise mondiale urgente** qui touche tous les pays! C'est également un défi à long terme.
   HIV/AIDS is an urgent world crisis that affects all countries! It's also a long-term challenge.
6. Il ne faut pas oublier que les comportements et les

activités qui comportent un risque d'infection par le VIH vous rendent également vulnérable d'autres infections.
Don't forget that the behaviors and activities which carry a risk of HIV infection leave you vulnerable to other infections.

7. Lorsque vous buvez ou utilisez des drogues illicites, il est facile de devenir insouciant(e) ou imprudent(e) et de ne pas utiliser de préservatif correctement, ou de non pas exiger le port par votre partenaire.
When you drink or use illicit drugs, it is easy to become carefree or careless and not use a condom correctly or to not insist that your partner use one.
8. Ne réutilisez jamais un préservatif!
Never re-use a condom!
9. Évitez les partenaires multiples et le sexe occasionnel.
Avoid multiple partners and casual sex.
10. Les aventures d'un soir comportent des risques d'infection.
One-night stands carry the risk of becoming infected.
11. On peut avoir le VIH même si on ne fait l'amour qu'une ou deux fois.
You can get HIV even if you have made love only once or twice.
12. Si votre partenaire participe aux comportements à risque pour le VIH, vous en courrez aussi le risque d'infection.
If your partner participates in risky behaviors for HIV, you also run the risk of infection.
13. En parlant d'un traitement VIH/SIDA, ne veut pas dire remède.
When speaking of HIV/AIDS, treatment doesn't mean cure.
14. Ne laissez pas tomber vos défenses contre le VIH! Ne vous laissez pas aller á un sentiment de securité trompeur!
Don't let down your guard against HIV! Don't be lulled into a false sense of security!

Reference: Ref#30

Des Conseils

Advice

1. N'ayez pas peur des sidéens et sidéennes. Ils/elles ont besoin de vous
Don't be afraid of AIDS patients. They need you.
2. Cherchez du soutien si vous en avez besoin
Get support if you need it.
3. Attention aux enfants! Écoutez-les — Leurs craintes et leurs préoccupations. Soyez attentif à leurs besoins. Donnez des renseignements exacts sur la sexualité. Dissipez les mythes que les enfants peuvent avoir entendus, à tout âge sur le VIH. Aidez-les à faire des choix sains. Si vous n'avez pas toutes les réponses, votre centre de santé local pourra vous renseigner d'avantage.
Keep an eye on children! Listen to them — their fears and worries. Be mindful of their needs. Give exact information on sexuality. Dispel any myths about HIV that they may have heard at any age. Help them make healthy choices. If you do not have all the answers your local health department will be able to give you more information.
4. Prenez l'abstinence en considération.
Consider abstinence.
5. L'abstinence peut être une option pour un être sexuel.
Abstinence can be an option for a sexual being.
6. Vous n'allez pas contracter le VIH chaque fois que vous avez un rapport sexuel non protégé, mais il est impossible de prédire le résultat d'une rencontre sexuelle.
You are not going to contract HIV every time you have unprotected sexual intercourse, but it is impossible to predict the outcome of a sexual encounter.
7. Ne soyez pas tellement pris dans le moment que vous ne songez pas à l'avenir.
Don't get so caught up in the moment that you do not think of the future.
8. Il est recommandé par Amasot (Association Pour le Marketing Social au Tchad) et l'UNICEF d'utiliser des préservatifs dès qu'on commence à avoir des relations sexuelles. Toutefois, il est conseillé aux adolescents de repousser (dans le mesure du possible) l'âge du premiér rapport sexuel.
Amasot (Association for Social Marketing to Chad) and UNICEF recommend that condoms be used as soon as one starts having sexual relations. However, adolescents are advised (where possible) to postpone the age of first intercourse.

Prévention

Prevention

1. Il faut pratiquer le sexe plus prudent même si vous prenez des médicaments contre le SIDA. *Practice safer sex even if you are taking Anti-AIDS medication.*

2. Le port d'un préservatif peut préserver une vie.
   Using a condom can save a life.
3. L'éducation sexuelle ne provoque pas le vagabondage sexuel
   Sex education does not lead to promiscuity.
   (vagabondage sexuel *sexual wandering*)
4. Il faut pratiquer une sexualité plus sûre même avec une autre personne séropositive.
   Practice safer sex even with another HIV-positive person.
5. Qui s'y frotte s'y pique.
   If you go looking for trouble, you'll find it.
6. La normalisation du VIH/SIDA ne veut pas dire d'en être trop confiant.
   Normalization of HIV/AIDS doesn't mean being complacent about it.

Petit Flash Jeunesse

News Flash-Youth

1. Selon l'UNICEF, six jeunes âgés de 15 à 24 ans (à travers le monde), sont infectés par le VIH chaque minute de chaque jour. Ces jeunes viennent d'Afrique, d'Europe, d'Asie et d'Amérique du Nord, etc. Ces jeunes viennent de tous les continents. Ref#24
   According to UNICEF, six young people aged from to 15-24 (from across the world), are infected with HIV every minute of every day. These young people come from Africa, Europe, Asia and from North America, etc. They come from all continents.

   "En Afrique sub-saharienne, les filles sont infectées plus rapidement et à un plus jeune âge que les garçons. Chez les adolescents âgés de 15 à 19 ans, dans les régions les plus durement frappées, le taux est de 5 ou 6 filles infectées pour un garçon." Ref#24
   In Sub-Saharan Africa girls are infected more rapidly and at a younger age than boys. Among adolescents aged 15-19, in the hardest hit regions the rate is 5-6 girls infected for every boy. (author's translation)
2. Les jeunes ont besoin des compétences et de la confiance.
   Young people need skills and confidence.
3. Beaucoup de femmes, en particulier des très jeunes femmes, contractent le VIH au sein du mariage!
   Many women, especially very young women, contract HIV within marriage!
4. Sur le plan physiologique, les filles sont plus exposées à l'infection à VIH.
   Physiologically, girls are more exposed to HIV infection.
5. "Il est essentiel que les jeunes sachent comment le VIH/SIDA se propage pour prendre les précautions nécessaires." (Ref# 24 & 30) Les jeunes doivent mettre en pratique ce qu'ils ont appris pour qu'ils puissent prendre des décisions éclairées
   It is essential that young people know how HIV is spread in order to take necessary precautions. Young people must put what they have learned into practice so they can make enlightened decisions. (Author's translation) (Ref. 24 et 30)
6. Il y a toute une génération de petits Africains qui, à cause du SIDA, grandissent sans amour ou aide parental. Ils n'ont pas la chance d'acquérir une culture familiale. Ils ne connaissent ni leurs traditions ni les traditions nationales. Ils ne fréquentent pas l'école. Ils n' apprennent ni de techniques d'élevage ni comment gagner leur vie.
   There's a whole generation of little Africans who due to AIDS are growing up without parental love or help. They don't have the chance to acquire a family culture. They are unfamiliar with their local and/or national traditions. They are not attending school. They are not learning techniques for raising livestock or how to make a living.
7. Dans beaucoup de societés, les célibataires n'ont pas de prestige. Les séropositives et les sidéennes sont souvent exclues.
   In many societies, single women have no social standing. HIV-positive women and AIDS patients are often outcasts.

Blocs Notes

Notepads

1. Des circonstances qui aggravent la crise.
   Circumstances that fuel the crisis.
   Voici une liste des circonstances qui aggravent la crise de SIDA.
   Here is a list of circumstances that fuel the AIDS crisis.

   a) Manque d'enseignement gratuit
   a lack of free education

   b) Manque d'instruction pour les filles et les femmes *lack of education for girls and women*

   c) Manque de blocs sanitaires et d'eau courrante dans les établissements scolaire, une gêne surtout pour les filles au moment des règles et une raison pour la non-scolarisation
   a lack of toilet facilities and running water in schools, an embarrassing inconvenience especially for girls when they have their periods and a reason for non-school attendance

d) Manque d'infrastructure (routes, électricité, eau potable)
lack of infrastructure (roads, electricity, clean water)

e) Manque de communications (téléphones, ordinateurs)
lack of communication (telephones, computers)
Remarque: L'usage des téléphones mobiles augmente en Afrique.
Note: The use of cell phones is increasing in Africa.

f) Manque de direction honnête
lack of honest leadership

g) Manque de personnel de santé formé, équipement, et médications — pas de moyens de faire réparer une machine si elle tombe en panne (faute d'argent, de techniciens et surtout faute de pièces de rechanges)
lack of trained health care staff, equipment and medications — no way of getting a machine repaired if it breaks down (through lack of money, technicians and especially through lack of spare parts).

h) Manque de moyens de transport, de routes goudronnées
lack of means of transportation, paved roads

i) Guerre civile *civil war*

j) L'héritage (m) colonial (e.g. des frontières (fpl) arbitraires)
the colonial legacy (e.g., arbitrary borders)

k) La sécheresse *drought*

l) Le réchauffement de la planète *global warming*

m) Des inondations (fpl) *floods*

n) Des déstabilisations des climates
unsettled climates

o) Une multitude de préoccupations écologiques
a great many environmental concerns

p) La famine *famine.*

q) Le racisme *racism*

r) L'amorphe des gouvernements
the apathetic nature of governments

s) Étant apathique
being apathetic/listless due to illness or depression

t) Un pays en plein chaos *a country in chaos*

u) L'anarchie (f) *anarchy*

v) Détourner *to misappropriate funds*

w) Détournement (m) *misappropriation of funds*

x) Ayant des intérêts (mpl) d'emprunts à regler. En conséquence, des pays s'endettent
Having interest on loans to settle. As a result some countries get into debt.

y) Des politiques "destructrices" à l'égard des pays pauvres
"destructive" policies toward poor countries

2. Des groupes touchés par le VIH/SIDA
Some groups affected by HIV/AIDS
Il se peut que les groupes suivants aient un risque accru de contracter le VIH.
The following groups may be at increased risk of contracting HIV. Groups vary from country to country.

a) Des professionnels/elles du sexe
male or female commercial sex workers

b) Des toxicomanes qui s'injectent de la drogue
intravenous drug users

c) Des jeunes hommes qui ont des rapports sexuels avec des hommes
young men who have sexual intercourse with other men

d) Des jeunes filles qui ont des rapports sexuels avec des hommes d'âge mûr
young girls who have sexual intercourse with older men

e) Les enfants de la rue *street children*

f) Des personnes démunies *destitute people*

g) Des réfugiées *refugee women*

h) Des sans-abri, SDF (sans domicile fixe)
homeless people ; no fixed address or abode (NFA)

i) Des jeunes mariées *young married women*

j) Des enfants qui ne fréquent pas l'école
children who do not attend school

k) Des personnes déréglées
mentally unbalanced/disturbed people.

l) Les malades mentaux *the mentally ill.*

m) Les handicapés mentaux
the mentally handicapped/disabled.

n) Des gens ayant des difficultés d'apprentissage
learning-disabled people.

o) Les handicapés physiques, et celles et ceux dans des établissements spécialisés
physically disabled people and those in institutions.

p) Les fuguers et les fuguereuses; faire une fugue
male and female runaways; to run away

q) Les détenu(es) (m/f) et les repris (m) de justice
Male and female prison inmates and ex-convicts

r) Des salariés *male wage earners*

s) Les citadin(e)s
male and female city-dwellers

3. Jeunesse *Youth*
Des jeunes se croient immortels. Les ados ne comprennent pas que des comportements comportent des risques et des conséquences. Il faut

permettre aux jeunes de jouer un rôle actif dans les campagnes de prévention car ils sont notre meilleure chance de vaincre le VIH/SIDA. Il faut aussi encourager les jeunes séropositifs de partager leurs expériences. (D'après d'avis UNICEF)
Some young people believe they are immortal. Some teens do not understand that behaviors entail risks and consequences. Young people must be allowed to play an active role in prevention campaigns because they are our best chance of beating AIDS. Also, young HIV-positive people must be encouraged to share their experiences. (UNICEF's opinion). (Ref.# 24 & 30)

4. Les enfants et le VIH *Children and HIV*
   Les enfants sont durements frappés par le VIH/SIDA. Sur le plan mondial, ils représentent un sixième des décès du SIDA, mais seulement très peu entre eux en reçoivent de traitement.
   Children are struck hard by HIV/AIDS. Worldwide, they represent a sixth of AIDS deaths, but only very few receive any treatment.
   Le diagnostic de l'infection au VIH chez des enfants ayant moins de 18 mois peut être coûteuse et complexe et le prix des médicaments pédiatriques est prohibitif dans beaucoup de pays. En Afrique, par exemple, la disponibilité des services abordables est encore très rare.
   Diagnosis of HIV infection in children under 18 months can be expensive and complex and the price of pediatric medicines is prohibitive in many countries. In Africa, for example, the availability of affordable services is still very scarce.

Des professionnels de santé soutiennent que seul les pédiatres peuvent traiter des enfants mais dans les pays "sous-développés" il n'y a pas assez de spécialistes qui s'y connaissent dans de antirétroviraux. Cependant grâce à la générosité des organisations caritatives comme les fondations Gates et Clinton les vies et les perspectives pour d'avantage de petits séropositifs s'amélioreront.
Some health-care professionals contend that only pediatricians can treat children, but in many "under-developed" countries, there are not enough specialists who have experience with anti-retrovirals. However, thanks to the generosity of charitable organizations such as the Gates and Clinton foundations, the lives of and outlook for more little HIV-positive children will improve. (Ref.# 30)

**Statistics from the WHO*

5. La sécheresse et le VIH/SIDA
   Drought and HIV/AIDS

   La sécheresse et le VIH sont liés mettant en péril les vies des personnes qui vivent avec le virus. Si la nourriture est abondante, on est moins vulnérable à la contamination. Mais une pénurie de nourriture peut saper les grands succès des traitements contre le SIDA sur le terrain. Les médicaments ont moins d'efficacité si la personne est affamée et/ou si elle ne peut pas supporter les effects secondaires.
   Drought and HIV are linked, threatening the lives of people living with the virus. If food is plentiful, one is less vulnerable to infection. But a shortage of food can undermine the great successes of anti-AIDS treatments on the ground. Medicines are less effective if a person is starving and/or if she can't handle the side-effects.

   Lorsqu'une personne est malade, elle est beaucoup moins capable de travailler dans les champs. Quand on est faible, on ne peut plus bêcher, semer, biner, moissonner, récolter, cueillir des fruits ou ramasser du bois pour faire cuire des nourritures. Même une personne en bonne forme se lasse de chercher d'approvisionnement en eau plus loin au moment le plus chaud de la journée sous un soleil de plomb. À vous faire remarquer — des personnes touchées par le VIH/SIDA contractent des maladies d'origine hydrique qui ne touchent pas les personnes en santé.
   If a person is ill, she is much less able to work in the fields. When a person is weak, she can no longer dig in the garden, sow, hoe, harvest corn, harvest wheat or vegetables, pick fruit or gather wood for cooking food. Even a person in good shape gets weary looking for a water supply further afield in the heat of the day in the burning sun. To point out — people affected by HIV/AIDS contract water-borne diseases which do not affect healthy people.

   En outre, au lieu d'acheter des engrais, des semences ou d'autres provisions, une famille touchée par le SIDA (qui a peut-être perdu son gagne-pain ou son soutien de famille), dépense son argent à la pharmacie, à la clinique ou chez le menuisier pour un cercueil. Lorsqu'ils ne pourront plus s'en occuper, des familles vendent leur bétail. Ou bien, leurs vaches, chèvres ou chameaux meurent sans pâture ou herbe. Pour les nomades, leur richesse c'est dans leurs animaux. Les grands-parents ou les jeunes enfants qui sont, le cas échéant, chefs de famille dans ces ménages, n'arrivent pas à se débrouiller.
   Additionally, instead of purchasing fertilizer, seeds for sowing, or other supplies, a family affected by AIDS (which may have lost its livelihood or bread winner), spends its money at the pharmacy, at the clinic or at the carpenter shop for a coffin. When they can no longer take care of them, some families sell their

livestock. Or else their cows, goats and camels die without feed or grass. For nomads, their wealth is their animals. Grandparents or young children, who are by default, heads of families in these households, cannot fend for themselves.

Dans le cas où plusieurs ménages dans le même village ne peuvent pas joindre les deux bouts, à cause du syndrome, l'économie du village entier devient déstabilisé. Le rythme de la vie économique et sociale d'une communauté frappée par la maladie et la sécheresse ralentit au fur et à mesure que le taux d'infection y augmente. Une épidémie urbaine risque de devenir une crise rurale.
In the case where several households in the same village cannot make ends meet due to the syndrome, the economy of the entire village becomes unstable. The commercial and social life of a community struck by disease and drought slows down in proportion to the increase in the rate of infections. An urban epidemic may become a rural crisis.

Les pays les plus frappés par le virus subissent des implications quand il y a une sécheresse. Des gens atteints du VIH/SIDA, ainsi que des autres personnes, doivent compter sur l'aide alimentaire s'il n'y a pas de récolte. Les gouvernements de ces pays ne peuvent pas répondre à leurs objectifs de progrès et le cycle infernal de pauvreté continue.
The countries hardest hit by the virus suffer implications when there is a drought. People living with HIV/AIDS, as well as others, must rely on food aid if there is no harvest. The governments of these countries cannot meet their development goals and the unstoppable cycle of poverty continues.

Toutefois si nous sommes à la merci de la nature, nous ne sommes pas forcement à la merci du VIH. En agissant ensemble, hommes et femmes, nous pouvons vaincre cet ennemi. Intervenons afin d'éliminer le stigmate et la discrimination qui touchent et qui menacent parfois à cause de la violence, les vies des personnes qui vivent avec le VIH/SIDA et leurs proches.
However, if we are at the mercy of nature, we are not necessarily at the mercy of HIV. In acting together, men and women, we can conquer this enemy. Let's speak out in order to eliminate stigma and discrimination which affect and which threaten, sometimes through violence, the lives of people living with HIV/AIDS and their relatives and friends. (Ref. #12,15,16, & 30)

Partie 3
Part 3

Renseignement Général
General Information

Le VIH-Faits Essentiels #1
Basic HIV Facts #1

1. Le VIH est le virus qui cause le SIDA.
   HIV is the virus that causes AIDS.
2. Le VIH attaque les cellules du système immunitaire (le système de défense du corps) et l'affaiblit.
   HIV attacks cells of the immune system (the body's defense system) and weakens it.
3. Sans un système immunitaire fort, le corps ne peut plus lutter contre l'infection.
   Without a strong immune system the body can no longer fight off infection.
4. L'infection au VIH mène éventuellement au SIDA.
   HIV infection may lead to AIDS.
5. Le VIH est transmis d'une personne à une autre par l'échange de liquides organiques.
   a) Le sang
   b) Le sperme
   c) Les sécrétions vaginales (surtout si elles sont mélangées avec du sang)
   d) Le lait maternel.

   HIV is transmitted from one person to another through the exchange of body fluids:
   a) Blood
   b) Semen
   c) Vaginal secretions (especially if they are mixed with blood)
   d. Breast milk.
6. Il y a seulement quelques façons de contracter le VIH. Elles comprennent:
   a) des rapports sexuels anaux sans préservatif avec un homme ou une femme
   b) des rapports vaginaux sans préservatif
   c) partage d'aiguilles et seringues
   d) des rapports oraux sans protection avec un homme ou une femme

   There are only a few ways to contract HIV. They include:
   a) anal sex without a condom with a man or woman

b) vaginal sex without a condom

c). sharing needles and syringes

d) unsafe oral sex with a man or woman

7. Le VIH/SIDA met la sûreté des pays en danger.
HIV/AIDS is jeopardizing the security of countries.
8. Un manque de droits des femmes aggrave la crise de SIDA. En ravanche, le droit à un accès égal à l'éducation (parmis d'autres droits) pour les femmes et les filles est avantageux pour tout le monde.
A lack of rights for women fuels the AIDS crisis. On the other hand, the right to equal access to education (amongst other rights) for women and girls benefits everyone.

Le VIH-Faits Essentiels #2

Basic HIV Facts #2

1. L'acronyme VIH signifie "Virus de l'Immunodéficience humaine". Le mot SIDA signifie "syndrome d'immunodéficience acquise."
The acronym HIV stands for "human immunodeficiency virus." AIDS stands for "acquired immunodeficiency syndrome."
2. Le SIDA est le stade avancé de la maladie VIH.
AIDS is the advanced stage of HIV disease.
3. "Des milliers de scientifiques et de chercheurs du monde entier disent qu'il y a un lien entre le VIH et le SIDA. Très peu de spécialistes des sciences ou de la médecine disent le contraire." Ref#2, Question 3
"Thousands of scientists and researchers round the world say there is a link between HIV and AIDS. Very few experts in science or medicine disagree." (Ref#1, Question 3)
4. Les stratégies axées sur la sensibilisation du public, l'éducation, l'emploi du préservatif et la réduction des méfaits réduisent la transmission du VIH.
Strategies based on public awareness, education, condom use and harm reduction reduce the transmission of HIV.
5. S'il y a des lésions, des plaies ouvertes, des coupures, des déchirures ou des brèches (mêmes minuscules), sur les mains, dans la bouche, sur les organes génitaux ou dans le rectum, le VIH peut s'introduire dans la circulation sanguine après les relations non protégées, sexuelles orales, des relations anales, des relations vaginales (surtout après un acte sexuel brutal ou une aggression sexuelle), à cause d'une maladie, après avoir reçu des soins dentaires, s'être brossé les dents ou le nettoyage des dents avec une brindille ou même après avoir mangé des aliments 'tranchants.'
If there are lesions, open wounds or sores, cuts, tears, or breaks in the skin, (even very tiny ones), on the hands, in the mouth, or on the genitals or in the rectum, the HIV virus can get into the blood stream after unsafe, oral, anal, or vaginal sex (especially after rough sex or sexual assault), due to disease, after having dental work, brushing one's teeth or cleaning teeth with a twig or even after eating "sharp" foods.
6. Les parois du vagin et de l'anus sont minces et délicates et peuvent se déchirer facilement. C'est pourquoi les formes de relations sexuelles les plus risquées sont la pénétration vaginale ou anale sans préservatif.
The linings of the vagina and anus are thin and delicate and can tear easily. Therefore the riskiest sexual activities are vaginal or anal intercourse without a condom. (Ref. # 1, 2, question 11, ref. 7, 11, 32)

Le VIH-Les Moyens de Transmission et Comment les Éviter

Pour ne pas attraper le VIH ou tomber malade du SIDA, vous pourriez faire les choses suivantes (si vous en avez le choix):

1. Pratiquez l'abstinence sexuelle.
2. a) Soyez fidèle à un(e) seul(e) partenaire.
   b) Évitez la promiscuité.
   c) Évitez le sexe occasionnel.
   d) Réduissez le nombre de vos partenaires.
3. a) Portez un préservatif en latex.
   b) Utilisez-le correctement chaque fois que vous avez des rapports sexuels.
4. a) Le sang transmet le VIH.
   b) Protégez vos mains.
   c) Portez des gants en latex (si vous en avez) ou employez un sac plastique.
   d) Lavez-vous les mains aussi souvent que possible.
   e) Utilisez une nouvelle aiguille pour chaque injection.
   f) Désinfectez avec une solution fraîche d'eau de javel (une partie d'eau de javel pour neuf parties d'eau).

Remarque #1: Il faut souligner que la formule d'abstinence, de la fidélité et d'usage correct et systématique des préservatifs est controversée, car elle s'applique très mal aux femmes dans la réalité. (Voir "Les Femmes et le VIH", Partie 5).

Une femme peut essayer de refuser les rapports sexuels. Elle peut exiger, négocier ou prier le port d'un préservatif à son partenaire. Une femme doit toujours évaluer les risques d'une situation donnée et à n'importe quel moment.

Remarque #2: Dans beaucoup de régions du monde, ce serait presque impossible de prendre des précautions universelles si on est sans gants, sans eau potable et sans savon. Donc il faudra adapter ces directives afin de répondre à la situation locale.

Dans les pays moins développés et ailleurs on peut être contaminé en donnant ou en recevant une procédure médicale avec du matériel non stérilisé comme des instruments chirurgicaux ou dentaires. Utilisez ou exigez du matériel à usage unique (aiguilles) au cours de votre travail, pour vos propres soins ou pour les soins de votre famille. Si cela est impossible, veillez à ce que les instruments utilisés par les agents de santé au dispensaire, à l'hôpital ou chez le "tradipraticien" aient été stérilisés ou désinfectés. Dans les pays du tiers monde, et ailleurs les receveurs des transfusions sanguines pourraient être à risque de contracter le VIH et l'hépatite si le sang des donneurs est non testé. Il faut évaluer ses risques--- "les pours et les contres."

Tristement les enfants peuvent contracter le VIH en étant victimes d'abus sexuels avec pénétration vaginale ou anale. Ne faites pas de pactes de confrérie de sang.

Note: Voire "La Grossesse," et "L'allaitement," Partie 5

Reference: Ref#18, pp14-15

HIV – Means of Transmission and How to Avoid Them

In order not to get HIV or get sick with AIDS, you could do the following things (if you have a choice):

1. *Practice sexual abstinence.*
2. *a) Be faithful to one partner.*
   b) Avoid promiscuity.
   c) Avoid casual sex.
   d) Reduce the number of your partners.
3. *a) Wear a latex condom,*
   b) Use it correctly every time you have sexual intercourse.
4. *a) HIV is transmitted through blood.*
   b) Protect your hands.
   c) Wear latex gloves (if you have any) or use a plastic bag.
   d) Wash your hands as often as possible.
   e) Use a new needle for each injection.
   f) Disinfect with a solution of household bleach (one part of bleach to nine parts of water.)

Note 1. The ABC formula:

A Abstinence;

B Being faithful

C Correct and consistent condom use.

It must be emphasized that this formula is controversial as it does not work for many women under many circumstances. (See section on Women and HIV, p. 55)

A woman can try to refuse sex, insist on, negotiate or beg her partner to wear a condom. A woman must always assess her risks in a given situation.

Note 2. In many areas of the world, taking "Universal precautions" is all but impossible, having no gloves, clean water or soap. Therefore these are strictly guidelines and must be adjusted to local circumstances.

In 3rd world countries, (and elsewhere) one can be infected with HIV when giving or receiving a medical procedure from unsterilized equipment such as surgical or dental instruments. Use, or insist on, disposable equipment (needles) when you are working, for your own care or for your family's care. If this is impossible, make sure that instruments used by health workers at the dispensary (health center) or hospital or by a traditional practitioner have been sterilized or disinfected. In 3rd world countries (and elsewhere), recipients of blood transfusions may be at risk of contracting HIV or hepatitis if the donor's blood is untested. One's risks must be weighed — the pros and the cons.

Sadly, children can contract HIV as victims of sexual abuse with vaginal or anal penetration. Don't make blood brother pacts.

Note: Also see "La Grossesse Pregnancy," and "L'Allaitement Breast Feeding," Part 5.

Moyens par lesquels le VIH ne se transmet pas

On pose souvent cette question "Y a-t-il des risques à côtoyer une personne atteinte du VIH?"

Non!

Les contacts ordinaires avec les adultes ou les enfants infectés du VIH ou du SIDA sont sans danger.

Même si un fluide infecté par le VIH entre en contact avec votre peau, il n'y a pas de risque d'infection. Votre peau intacte vous protège normalement. Dans notre vie quotidienne, les contacts dangereux avec les autres ne sont pas courants. Même en cas de morsures, d'égratignures, d'accidents ou de batailles vous ne courez pas de risque. Au moins d'être tranchants ou souillés de sang, le VIH ne se transmet pas à travers les objets utilisés au cours de la vie courante. Néanmoins, méfiez-vous du sang. Soyez judicieux.

Comme tout le monde les personnes infectées du VIH et du SIDA ont besoin de compassion et d'amitié.

L'essentiel d'une personne n'est pas sa séropositivité.

Vous ne pouvez pas attraper le VIH par les sources suivantes:

1. Moustiques
2. Sièges de toilette
3. Latrines
4. Douches
5. Fauteuils
6. Bancs d'église
7. Vêtements
8. Dans les cars, taxis collectif (transport en commun)
9. Verre à boire
10. Ustensiles de cuisine comme fourchettes et cuillères
11. Les tasses ou la nourriture
12. Les draps de lit ou les serviettes
13. Le fait de donner du sang
14. Une accolade ou un baiser, ou une bise
15. Une embrassade
16. Une toux ou un éternuement
17. Parler, manger, travailler, avec ou serrer la main d'une personne infectée par le VIH/SIDA
18. En jouant avec un enfant atteint
19. En partageant des accessoires ou des jeux (même les jouets que les enfants mettent dans la bouche)
20. En changeant des couches
21. Les piscines

Remarque: Le VIH ne peut pas vivre en dehors du corps de l'homme. Le virus ne peut pas survivre dans le corps d'un moustique. Le moustique digère rapidement la petite quantité de sang qui contient un niveau très bas du virus, trop bas pour infecter une personne contrairement au paludisme. De même, le VIH ne se transmet pas par une morsure de chien ou une griffure de chat.

Obtenez de plus amples renseignements auprès du groupe SIDA le plus proche ou d'un bureau de santé.

Reference #2: Question 10, Y a-t-il

Des risquès á côtoyer une personne atteinte du VIH.

Ways in which HIV is not transmitted

This question is often asked: "Are there risks in just being around a person who has HIV?"

No!

Ordinary/casual contacts with infected adults and children with HIV or AIDS are not dangerous.

Even if an HIV-infected fluid comes into contact with your skin, there is no risk of infection. Your intact skin normally protects you. In our daily lives, dangerous contacts with others are not the norm, and even in the case of bites, scratches, accidents or fights, you do not run a risk. Unless they are sharp or soiled with blood, HIV is not transmitted through common, everyday objects. Nevertheless, be wary of blood. Be sensible.

Just like anyone else, people infected with HIV or AIDS need compassion and friendship.

HIV-positive status is not the sum of a person.

You cannot get HIV from the following sources:

1. *Mosquitoes*
2. *Toilet seats*
3. *Latrines*
4. *Showers*
5. *Armchairs*
6. *Church pews*
7. *Clothing*
8. *In buses, shared taxis (public transportation)*
9. *Drinking glasses*
10. *Dining utensils such as forks and spoons*
11. *Cups and food*
12. *Bed sheets or towels*
13. *Giving blood*
14. *A hug or a kiss*
15. *Hugging and kissing*
16. *A cough or a sneeze*
17. *Talking, eating, working with or shaking the hand of a person infected with HIV/AIDS*
18. *Playing with an infected child*
19. *Sharing equipment or games (even toys that children have put in their mouths)*
20. *Changing diapers/nappies*
21. *Swimming pools*

Note: HIV cannot live outside the human body. The virus cannot survive in the body of a mosquito. The mosquito quickly digests the small quantity of blood which contains a very low level of the virus, too low to infect a person, unlike malaria. HIV is also not transmitted from a dog bite or from a cat scratch.

Obtain additional information from the nearest AIDS group or the public health department.

Reference: Ref#1 Question 10 "Is it Safe for me to be Around Someone with AIDS"; Ref#18, pg 28; Ref#20 "Basic Facts About HIV/AIDS"

Que veut dire le mot 'SIDA'?

Le SIDA est une collection de maladies que l'on appelle un syndrome. Une personne attrape ces maladies lorsque le système immunitaire est affaibli (a une déficience). Si on n'est pas né d'une mère séropositive, il faut d'abord acquérir le VIH qui mène au SIDA.

S -- syndrome

I -- immunitaire

D -- déficience

A -- acquies

What does the word AIDS (SIDA) mean?

AIDS is a collection of diseases that is called a syndrome. A person gets these diseases when the immune system weakens (has a deficiency). If not born to an HIV-positive mother, one must first acquire HIV which leads to AIDS.

A -- acquired

I -- immune

D -- deficiency

S -- syndrome.

Partie 4
Part 4

Le Sécurisexe et la Réduction du Mal
Safer Sex and Harm Reduction

4

La Réduction du Mal et les Rapports Protégés
Harm Reduction and Safer Sex

Vocabulary note: the following are some French terms for the English "safe" or "safer" sex. It is difficult to translate the English slogan "safe" or "safer sex." Here are some suggested translations. Note the term "safer sex" is now preferred in most documents.

Le sexe ou un rapport —

plus sûr
plus prudent
plus protégé
plus sécuritaire
à risques réduits
le sécurisexe.

Sometimes the words "la sexualité" *are used as in* "la sexualité plus sûre." *"Unsafe sex" can be translated as* "le sex non protégé" *or* "le sex sans protection." *"To have safe sex" can be translated as* "avoir des rapports sexuels sans risques."

Risk free sans danger; sans risques; sans aucun risque

Low risk à risque faible

Reduced risk à risque réduits

High risk à haut risque

Des Conseils sur des Préservatifs

L'usage des préservatifs est le moyen le plus sûr de réduire vos chances d'attraper le VIH. Utilisez-les chaque fois lors des relations sexuelles orales, anales et vaginales ou lors du partage de jouets sexuels!

1. À part l'abstinence, l'usage d'un préservatif est le moyen le plus sûr de réduire les chances d'attraper ou de refiler le VIH et les IST à une autre personne car ils protègent

les deux partenaires. Que vous soyez circonci ou non, utilisez-les systématiquement et correctement lors d'un rapport sexuel par voie vaginale, rapport anal ou rapport oral (bouche sexe) ou lors de partage de jouets érotiques.

2. Procurez-vous une marque fiable d'un fabriquant de préservatif connu.
3. Utilisez un lubrifiant à base d'eau seulement. Certains préservatifs sont déjà enduis d'un lubrifiant.
4. N'utilisez jamais des lubrifiants à base d'huile comme les lotions pour la peau, les huiles culinaires, le beurre etc. Toute substance huileuse peut provoquer la rupture du préservatif car elles peuvent détériorer le Latex. Voir: "En Cas D'Accident Avec un Preservatif," Partie 4.
5. Ne les gardez pas dans votre poche pendant longtemps. Gardez-les à l'abri du soleil et du froid. Conservez-les dans un endroit sec.
6. Avant l'usage vérifiez la date d'expiration.
7. Ayez si possible, un préservatif de réserve.
8. N'utilisez jamais un préservatif plus d'une fois! Employez un nouveau préservatif à chaque pénétration. Il ne faut jamais faire bouillir un préservatif pour l'utiliser une deuxième fois.

Attention! Un sac en plastique ne peut pas jouer le rôle d'un préservatif. Ça ne marche pas. Les preservatifs sont fabriqués avec un matériel spécial, le latex. Ils sont fabriqués selon des normes rigoureuses et leur efficacité est prouvée au laboratoire.

9. Jetez le préservatif après l'usage d'une façon sûre à la poubelle ou au feu ou dans les latrines. Il ne faut pas jeter un préservatif dans la cuvette des WC avec une chasse d'eau. Ne les faites pas partir dans ces toilettes car cela risque de boucher l'égout.

Advice on Condoms

Condoms are the safest way of reducing your chances of getting HIV. Use them every time during oral, anal or vaginal sex or when sharing sex toys.

1. *Other than abstinence, using a condom is the safest way of reducing one's chances of getting or of passing on HIV or STIs to another person because they protect both partners. Whether you are circumcised or not, use them consistently and correctly during each act of vaginal or anal intercourse or oral sex (mouth sex) or when sharing sex toys.*
2. *Obtain/buy a reliable brand made by a known condom company.*
3. *Use a water-based lubricant only. Some condoms are already coated with a lubricant.*
4. *Never use oil-based lubricants such as skin lotions, cooking oils or butter. All oily substances can cause a condom to break and they weaken Latex. See "In Case of an Accident with a Condom," Part 4.*
5. *Don't keep them in your pocket for any long period of time and protect them from sun and cold exposure. Store them in a dry place.*
6. *Before using, check the expiration date.*
7. *If possible, always have a backup condom.*
8. *Never use a condom more than once. Use a new condom for each penetration. Never boil a condom in order to use it a second time.*

   Careful! A plastic bag cannot act as a condom. This does not work. Condoms are manufactured from a special material, latex. They are made according to strict standards and their effectiveness is demonstrated in laboratories. Reference: Ref#18, pg. 25.
9. *After using, dispose of a condom in a safe way in the trash or in the fire or in a pit latrine. A condom must not be discarded in the bowl of a flush lavatory. Do not flush them down these toilets because this may block the plumbing.*

Vocabulary note: Due to the influence of English, the term "le condom" is used in some French language publications.

References: Ref#3, pp 183-184; Ref#7, Section "Comment Utiliser un Condom pour Hommes;" Ref#8, pp 352-354.

Des Préservatifs Mode d'Emploi

Je vais (on va, nous allons) vous démontrer utilisation correcte du préservatif. Note: Pour les demonstrations, mettez le préservatif sur un objet symbolisant le pénis en érection--par exemple un pénis en bois une bouteille de soda (term "sucrerie" en Afrique), une concombre ou, faute de mieux, un doigt.

1. Juste avant un acte sexuel, pincez légèrement l'emballage entre vos doigts pour vous assurer qu'il y a une petite pochette d'air et que l'emballage n'est pas endommagé.
2. Ouvrez l'emballage avec les doigts pas avec les ongles ou les dents. Recherchez le sens dans lequel se déroule le préservatif avant de le mettre.
3. Déposez une goutte de lubrifiante dans le bout du préservatif, afin d'accroître la sensation pour l'homme.
4. Placez le préservatif enroulé sur le bout du pénis en érection (quand il devient dur est plus long) en laissant un espace vide au bout du préservatif pour

le sperme, avant tout contact avec les organes génitaux de la partenaire. Si vous avez mis le préservatif à l'envers — a) enlevez-le b) jetez-le et c) recommencez avec un nouveau préservatif.

5. Déroulez doucement le préservatif jusqu'à la base du pénis en retirant l'air pendant qu'il se déroule.
6. Assurez-vous qu'il n'y a pas de pochette d'air car elles peuvent causer des déchirures du préservatif.
7. Après l'éjaculation, mais pendant que le pénis est toujours en érection, tenez la base du préservatif pendant le retrait pour empêcher toute fuite de sperme. Le préservatif glissera d'un pénis mou. Éloignez-vous de votre partenaire. Faites un nœud au bout du préservatif. (Consultez les directives sur l'emballage de la marque du préservatif que vous utilisez ou demandez des conseils auprès de votre organisme qui lutte contre le SIDA).

Remarque: Dans certaines cultures on parle des préservatifs à mots couverts. On dirait "la chose, la chaussette, l'imperméable ou la capote (Anglaise)."

Remarque: Rappelez-vous que risque réduit ou à risque faible ne veut pas dire sans risque

Condoms: Instructions for Use

I will (they will, we will) show you how to use a condom correctly. Note: For demonstrations put the condom on an object representing the erect penis — for example, a wooden penis, a soft-drink bottle, a cucumber or, lacking anything else, a finger.

1. *Immediately before a sex act, gently squeeze the condom packaging between your fingers to be sure there is a small air pocket and that the packaging is not damaged.*
2. *Open the packaging with your fingers not with your fingernails or teeth. Figure out in which direction the condom unrolls before putting it on .*
3. *Put a drop of lubricant inside the tip of the condom in order to increase sensation for the man.*
4. *Put the rolled up condom on the tip of the erect penis, (when it becomes hard and longer) leaving space at the tip of the condom for semen, before any contact with the partner's genitals. If you have put the condom on inside-out, a) take it off; b) throw it away; and c) start again with a new condom.*
5. *Unroll the condom slowly and carefully all the way down to the base of the penis, smoothing out any air bubbles as it unrolls.*
6. *Make sure that there are no air pockets as these can cause condom breakage.*
7. *After ejaculation, but when the penis is still erect, hold on to the base of the condom during withdrawal to avoid any leakage of semen. A condom will slip off a limp penis. Move away from your partner. Make a knot in the end of the condom. (Refer to package instructions of the brand of condom you are using or seek advice from your AIDS awareness group).*

Note: In certain cultures condoms are spoken about in veiled terms. One might say "The thing, the sock, the raincoat, the French letter (British) or rubber (U.S.)"

Note: Reminder — a reduced risk or low risk does not mean no risk.

References: Ref#3, pp 183-184; Ref#7, Section "Comment Utiliser un Condom pour Hommes"; Ref#8, pp 352-354. Ref. #32.

En cas d'Accident avec un Préservatif

Il arrive des fois qu'un préservatif se brise ou tombe. Un tel accident provoque de grandes inquiétudes pour deux personnes prudentes. D'abord, calmez-vous. Pour avoir la tranquilité d'esprit, faites-vous tester aussitôt que possible après l'accident. Si les résultats sont négatifs, passez un autre test de dépistage après trois mois et un troisième test six mois après l'accident. Si ces resultats sont toujours négatifs, vous n'avez pas contracté le VIH. Votre groupe SIDA peut vous donner des conseils d'actualités spécifiques à votre région.

Si vous habitez dans un pays développé, vous pourriez peut-être bénéficier des Prophylaxies Post-Exposition (PPE), (un traitement à courte durée) qui protège contre le VIH. La PPE doit être amorcée dans un très court delai après une exposition à haut risque. Si vous allez voyager dans un pays où le risque de contracter le VIH est élèvé et dans lequel une PPE n'est pas disponible, songez d'en apporter une avec vous. Sachez toutefois qu'une PPE est une méthode de prévention de dernier recours!

In case of an accident with a condom

It may happen that a condom breaks or falls off. This kind of accident provokes a lot of anxiety for a careful couple. First of all, calm down. For peace of mind, get tested as soon after the accident as possible. If the results are negative, take another screening test after three months and a third test six months after the accident. If the results are still negative, you have not contracted HIV. Your AIDS group can give you advice and updated information specific for your area.

If you live in a developed country, you could perhaps

benefit from Post-Exposure Prophylaxis(PEP), a short term treatment that protects against HIV. PEP must be started very shortly after a high-risk exposure. If you are going to travel in a country where the risk of contracting HIV is high and in which a PEP kit is not available, consider taking one with you. Be advised, however, that PEP treatment is a prevention method of last resort!

References: Ref#1 Question 20 "Is there a 'morning after' pill that prevents HIV infection?"; Ref#2, Question 20 "Y a-t-il une pilule du lendemain qui prévienne l'infection par le VIH?"

Raisons d'Utiliser un Préservatif

Reasons to use a condom

1. L'usage d'un préservatif protège du VIH, des maladies sexuellement transmissibles (MST) et permet d'éviter les grossesses non planifiées alors que le stérilet, les spermicides, les contraceptifs injectables et oraux (la pilule), sont seulment des moyens de contraception.
   A condom protects against HIV, sexually-transmitted diseases (STDs) and helps prevent unplanned pregnancies, whereas an IUD, spermicides, injectable contraceptives and oral contraceptives (the pill) only protect against conception.
2. Avec un préservatif, l'homme garde son érection plus longtemps.
   With a condom, a man can keep his erection longer.
3. L'emploi d'un préservatif *Using a condom:*
   a) peut provoquer des atténuations des sensations sexuelles.
   May lead to a decrease in sexual sensations.
   b) En consequence l'homme met plus de temps à éjaculer.
   As a result, a man may take longer to ejaculate.
   c) En consequence l'usage de préservatif permet à l'homme de chasser l'éjaculation precoce.
   As a result, using a condom enables a man to ward off premature ejaculation.
   d) Par conséquence le couple peut avoir un rapport plus satisfaisant.
   As a result, a couple may have more satisfying intercourse.
4. En utilisant un préservatif on pourra faire l'amour en paix sans avoir à se soucier des conséquences.
   When using a condom, a couple can make love with peace of mind and without worrying about the consequences.
5. Le port du préservatif prouve qu'on se respecte et que l'on respecte l'autre personne.
   Wearing a condom demonstrates both self-respect and respect for the other person.

References: Ref#1, Question 15 – "Comment Aborder Le Sujet des Condoms?"; Ref#8, pp 391-393; Ref#18, pp 21-25; Ref#19.

Où Acheter les Préservatifs

Where to buy condoms

D'habitude, on peut obtenir des préservatifs gratuits d'un centre dépistage/assistance.
Usually free condoms can be obtained from a testing and counseling center.

Selon le pays ils se vendent:
Depending on the country, they are sold:

1. dans les pharmacies
   in pharmacies/chemists/drugstores
2. dans les alimentations
   in food shops
3. dans les boutiques *in small shops, stores*
4. dans les auberges *at inns*
5. dans les bars *at bars/pubs*
6. chez les tabliers *from roadside stands*
7. chez les coiffeurs *at barbers*
8. chez les grossistes *from wholesalers*
9. dans les stations services *at service stations*
10. dans les distributeurs automatiques
    from vending machines

Les Liquides Organiques

Body fluids

1. Le VIH est transmis par les fluides suivants: le sang (y compris le sang menstruel), le sperme et le liquide préjaculat, les sécrétions vaginales et le lait maternel. Les autres fluides corporels comme la salive, les larmes, l'urine ou les vomissures (le vomi) et la sueur ne transmettent pas le VIH. "Pour que vous soyez infecté, il faut que suffisamment de fluide infecté au VIH se retrouve dans votre circulation sanguine en passant par une plaie ouverte ou une coupure (parfois indétectable, cependant)." (Ref#2, Question 10 & 11)
   HIV is transmitted through the following body fluids: Blood (including menstrual blood), semen and pre-ejaculatory fluid, vaginal secretions and breast milk. Other body fluids such as saliva, tears, urine, vomit and sweat do not transmit HIV. In order for you to be infected, enough of the HIV-infected fluid must get into your blood stream through an open sore or cut

which may be undetectable. (Author's translation.) Ref. #3, page 182-3, Ref. #7

2. Le sexe à risque réduit peut vous protéger contre la grossesse, la plupart des MST, l'hépatite, les parasites et d'autres micro-organismes qui se trouvent dans les selles. Certains parasites peuvent causer de graves problèmes aux personnes vivant avec le VIH.
   Having safer sex can protect you from pregnancy, most STDS, hepatitis, parasites, and other micro-organisms found in stools. Some parasites can cause serious problems for people living with HIV.
3. Si vous êtes séropositif sachez qu'il existe différentes souches de VIH. Donc, pratiquez le sécurisexe avec une autre personne séropositive. Si vous contractez une infection d'une souche (du virus) qui a résisté à un certain traitement, vous pourriez vous-même acquérir une résistance à ce traitement, ce qui limiterait vos choix de traitements.
   If you are HIV-positive, be aware that there are different strains of HIV. So, practice safer sex with another HIV-positive person. If you contract an infection from a strain (of the virus) that is resistant to a specific treatment, YOU could also acquire a resistance which would limit your own treatment options.
4. Avant d'entrer dans la chambre à coucher, parlez des pratiques sexuelles les plus sûres et de la réduction du mal avec votre partenaire. Discutez votre relation quand vous êtes calmes et quand vous ne buvez pas d'alcool et quand vous n'utilisez pas de drogue illicite. Pour les femmes mettez vos risques en balance et si possible convaincez votre partenaire de l'usage de préservatif. Il existe des préservatifs pour femme, mais ceux-ci coûtent très cher et ils ne sont pas disponibles en tous lieux.
   Before going into the bedroom, discuss safer sexual practices and harm reduction with your partner. Talk about your relationship when you are calm and when you are not drinking alcohol and when you are not using illegal drugs. Women should weigh-up their risks and if possible persuade their partner to use a condom. Condoms for women do exist, but they are expensive, and are not available in all locations.

   Ref. #11, Ref. #14

Voici des Activités sans Risques

No risk Activities

Vous pouvez faire un câlin à quelqu'un, vous tenir par la main, pelotonner, vous donner des étreintes, embrasser, frotter, caresser, donner des massages, masturber en solitaire ou mutuellement ou partager vos fantasmes sexuels. Vous pouvez faire un tas de choses selon vos croyances, vos habitudes et votre culture qui peuvent vous apporter du plaisir sans échanger de liquide organique. Vous pouvez uriner, éjaculer ou déféquer sur de la peau non-endommagée. Le toucher du pénis, du vagin ou de l'anus est sans risque, sauf si vous avez des plaies ouvertes qui peuvent laisser des liquides infectés par les VIH pénétrer dans votre circulation sanguine. Un proverbe dit "mieux vaut prevenir que guérir."
You can cuddle someone, you can hold hands, snuggle, hug each other, kiss each other, rub each other, fondle, give each other massages, masturbate alone or mutually or share your sexual fantasies. You can do a lot of things according to your beliefs, habits and culture that can bring you a lot of pleasure without exchanging body fluids. You can urinate, ejaculate, or defecate on intact skin. Touching the penis, the vagina, or anus is without risk, except if you have open sores that can let HIV infected fluids penetrate into your blood stream. A proverb says "prevention is better than cure."

References: Ref#1; Ref#2; Ref#3 p.183; Ref# 7, 8, 32.

Les Précautions Universelles

Universal precautions

Si vous êtes professionnel de santé, dans la mesure du possible, insistez sur le port du matériel protecteur tel que gants, masques, et blouses, au cours de votre travail. Enseignez ces pratiques aux collègues.
If you are a health-care professional, (where possible) stress the wearing of protective gear such as gloves, masks, and gowns in the course of your work. Teach these practices to your colleagues.

Une peau intacte est votre première ligne de défense contre les infections.
Intact skin is your first line of defense against infections.

Présumez que tout le monde est infectieux.
Assume that everyone is infectious.

Prenez les précautions suivantes chaque fois que vous entrez en contact avec des liquides corporels ou des matières fécales pour éviter l'infection par le VIH,

l'hépatite B ou C, ou toute autre maladie transmissible.
Take the following precautions each time you come into contact with body fluids or fecal matter in order to avoid getting infected with HIV, hepatitis B or C, or any other communicable disease.

1. Couvrez les plaies ouvertes.
   Cover any open sores.
2. Si vous en avez, portez des gants de latex ou des sacs en plastique. Utilisez-les qu'une seule fois et jetez-les après usage d'une façon sûre.
   If you have any, wear latex gloves or plastic bags. Use them only once and dispose of them in a safe way.
3. Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau chaude (si possible) —
   a) après être allé aux toilettes.
   b) avant de préparer de la nourriture.
   c) avant de manger. Après avoir mangé.
   d) après avoir enlevé les gants en latex ou les sacs en plastique.
   e) après tout contact avec des liquides organiques.
   f) lavez-vous les mains après avoir touché un animal.

   Wash your hands with soap and hot water, if possible —
   a) After going to the toilet
   b) Before preparing food
   c) Before eating. After eating
   d) After removing latex gloves or plastic bags
   e) After any contact with body fluids
   f) Wash your hands after touching an animal
4. Tout déversement de liquides corporels devrait êtres nettoyé à l'aide d'un mélange d'eau de javel (Une part eau de javel et neuf parts eau).
   Any spills of body fluids should be cleaned up with a fresh mixture of household bleach (one part bleach to 9 parts water).
5. Faites preuve de prudence lorsque vous jetez les ordures ménagères ou les autres déchets surtout des aiguilles usagées et les articles tachés de sang ou d'un autre liquide organique. Jetez-les dans les sacs en plastique scellés ou dans les conteneurs étanches.
   Exercise caution when disposing of household garbage or other rubbish, especially used needles and materials stained with blood or other body fluids. Throw them away in a sealed plastic bag or in airtight waste containers.
6. Les articles souillés devraient êtres conservés dans des sacs plastiques scellés.
   Soiled articles of clothing should be kept in sealed plastic bags.
7. Lavez séparément les vêtements souillés dans de l'eau chaude savonneuse.
   Wash soiled clothes separately in hot soapy water.

Remarque: Cherchez des renseignements auprès de votre groupe SIDA.
Seek information from yourAIDS group. Ref. 1 & 2, question 10. Ref. 4, session 6, ref. 7, 11, 18, 32.

Reference: Ref #34

Des termes pour désigner les partenaires sexuels/elles

Some terms to designate sexual partners

Voici des termes pour désigner les partenaires sexuels/elles. Les traductions varient.
Here are terms that refer to sexual partners. The translations vary.

1. a) Le, la partenaire dessus *the top*
   b) Le partenaire donneur (de l'objet), la partenaire donneuse (de l'objet) *the giver (of the object)*
   c) Le partenaire insértif, la partenaire insértive *the insertive partner*
   d) Le, la partenaire qui pénètre *the partner doing the penetrating*
2. a) Le, la partenaire dessous *the bottom*
   b) Le partenaire receveur, la partenaire receveuse *the receiving partner*
   c) Le partenaire réceptif, la partenaire receptive *the receptive partner*
   d) Le, la partenaire qui se fait pénétrer *the partner who is being penetrated*

Voir aussi Les Rapports Oraux et Les Rapports Anaux
see also Oral Sex and Anal Intercourse

References: Ref#1; Ref#2; Ref#3, Ref. 32.

Les Rapports Oraux

Oral sex

Vocabulary:

1. L'amour oral *oral sex/ "oral love"*
2. Relations sexuelles bucco-génitales *oral sex (another term); oral to genital*
3. Bouche sexe *mouth sex*

"[Un rapport] oral est le fait de sucer ou de lécher les organes génitaux externes (le pénis ou la vulve) ou l'anus d'une personne"

"Oral sex is the act of licking or sucking someone's external genitals (penis, vulva or anus)."

Après beaucoup de débat, la plupart des spécialistes conviennent qu'un rapport oral sans protection n'est pas aussi dangereux que la pénétration anale ou vaginale sans préservatif.
After much debate, most experts agree that unprotected oral sex is not as dangerous as unprotected anal or vaginal penetration without a condom.

Les rapports oraux comportent certains risques, mais ces risques sont faibles, car la salive ne transmet pas le VIH. On pense qu'elle contient une substance qui affaiblit le virus. Les risques sont moindres aussi car la muqueuse de la bouche est plus épaisse et plus résistante que celle du vagin ou de l'anus. Mais il n'est tout de même pas sans aucun danger.
It does entail some risk but these risks are low as HIV is not transmitted through saliva. It is believed that saliva contains a substance that weakens HIV. The risks are also lower because the mucous membranes in the mouth are thicker and stronger than those of the vagina or anus. But even so it is not without danger or risk free.

Le VIH peut se trouver dans les liquides organiques, les liquid pré-éjaculat comme les gouttes au bout du pénis, le sperme, les sécrétions vaginales et le sang (y compris les pertes menstruelles(les règles). Règles partenaire réceptif/ive est la personne qui reçoit l'objet qui transmet (par exemple le pénis, la vulve ou la langue). C'est la personne qui lèche ou qui suce. C'est la personne qui court le plus grand risque de contracter le VIH, car elle entre en contact avec plus de fluides susceptibles de transmettre le virus. Le partenaire incértif/ive (aussi appelé "le donneur" ou le partenaire dessus), est la personne qui donne l'objet. C'est la personne qui se fait lècher ou sucer et par conséquence, il/elle a moins de risques d'attraper l'infection.

Remarque: Afin d'éviter de graves malentendus ou de la gène, assurez-vous que tout le monde comprenne les termes dans le même sens.

HIV can be found in body fluids, including pre-ejaculatory fluid (the little drops at the end of the penis, semen, vaginal secretions and blood including menstrual (period) blood). The receptive partner is the person who receives the transmitting object (for example, the penis, the vulva, or the tongue). This is the person doing the licking or sucking. This is the person running the greater risk of contracting HIV because she/he comes into more contact with fluids likely to transmit the virus. The insertive partner (also called "the giver" or "the top") is the partner who gives the object. This is the person being licked or sucked and, as a result, is less at risk of getting the infection.

Note: In order to avoid serious misunderstanding or embarrassment, make sure that everyone understands terms in the same way.

Cependant même si le risque est faible pour le VIH, bien d'autres infections transmises sexuellement (ITS) ou Maladies Sexuellement Transmissibles (MST), dont chlamydia (chlamydiose), l'herpès, l'hépatite et d'autres parasites se propagent lors des relations sexuelles orales non protégées. Le risque de transmettre le VIH par cette voie augmente si les gencives ont tendances à saigner.
Even if the risk of HIV is low many other sexually transmitted infections (STIs) including chlamydia, herpes, hepatitis and parasites are spread during unsafe oral sex. The risk of transmitting HIV in this way increases if gums tend to bleed. Rev. # 3, p. 183.

1. Pour un rapport oral avec un homme (la fellation), servez-vous d'un préservatif en latex non-lubrifié.
   For oral sex on a man (fellatio) use an unlubricated condom.
2. Pour un rapport oral avec une femme (le cunnilingus), vous pouvez ouvrir un préservatif en le coupant de haut en bas. Placez-le sur les parties genitales de la femme ou sur l'anus de la ou du partenaire, en guise de barrière
   For oral sex on a woman (cunnilingus), you can cut open a condom lengthwise. Place it over the woman's genitals or over the anus of a female or male partner by way of a barrier.
3. Plus un liquide infecté reste longtemps dans la bouche, plus le risque d'infection est élevé.
   The longer an infected liquid stays in the mouth, the greater the risk of infection.
4. Après avoir succé le sexe, gargarisez-vous avec de l'eau ou un rince-bouche antibactérien.
   After performing oral sex, rinse your mouth with water or an antibacterial mouthwash.
5. Si vous avez reçu *la relation sexuelle* non protégée, essayez d'uriner dès que possible.
   If unprotected oral sex was performed on you, try to urinate as soon as possible.

Reference: Ref#1; Ref#2. Question 12

Les Rapports Anaux

Un rapport anal est le fait d'insérer le pénis en érection dans le rectum d'une personne. Cette activité est à haute risque d'infection à VIH. "Elle est également associée à la propagation d'autres infections comme l'hépatite, les verrues génitales, la chlamydiose et la gonorrhée." (Ref#2, Question 14)

Les parois de l'anus et du rectum sont plus minces que celles du vagin. Donc le VIH peut s'introduire dans la circulation sanguine par une déchirure lors des relations sexuelles sans protection. La personne qui reçoit le sperme le/la partenaire dessous (le/la partenaire réceptif/ive) est plus à risque que le partenaire insertif (le donneur). Cependant, le partenaire insértif serait à risque si une plaie génitale entrait en contact direct avec le sang. Des rapports anaux sont pratiqués par les homosexuels et les hétérosexuels.

Comme le pénétration anale ne provoque pas la grossesse, un grand nombre de couples ne pensent pas à se protéger contre les maladies.

Les jeunes l'appellent parfois "sexe vierge". Beaucoup de jeunes femmes pensent qu'un rapport sexuel par voie anale ne "compte" pas comme une relation sexuelle. Elles croient qu'en ayant des rapports sexuels anaux plutôt que vaginaux, elles protègent leur virginité.

Pour réduire les risques des rapports sexuels anaux non protégés:

1. Le port du preservatif est indispensable! Utilisez un préservatif en latex avec beaucoup de lubrifiant à base d'eau. Cela réduit le risque que le préservatif ou la muqueuse de l'anus se déchire et accroît les sensations des deux partenaires. Avancez doucement avec la pénétration.
2. Pratiquez d'autres formes d'activité sexuelle anale moins risquées.
   a) Stimulation anale avec la bouche (l'annilinctus) — utilisez une barrière.
   b) Pénétration manuelle-anale (à l'aide des doigts ou du poing) — (si disponible) utilisez des gants de latex. (Remarque d'après question 14)
3. Discutez de la possibilité d'essayer d'autres activités moins risquées et parlez du "sécurisexe". **Obtenez des précision auprès de votre organisme sur le SIDA sans tarder.**

Anal Intercourse

Anal sex is the act of inserting the erect penis into someone's rectum. This is a high risk activity for HIV infection. "It is also linked to the spread of other infections such as hepatitis, genital warts, chlamydia, and gonorrhea." (Ref#1, Question 14).

The linings of the anus and the rectum are thinner than those of the vagina. Thus the HIV virus can enter the blood stream through a tiny tear during unprotected sexual relations. The person receiving the semen (the receptive partner, the bottom) is at greater risk than is the insertive partner (the giver). However, the insertive partner would be at risk if a genital sore were to come into direct contact with blood. Both homosexuals and heterosexuals engage in anal intercourse.

As anal penetration does not lead to pregnancy many couples do not think about protecting themselves from diseases. Young people sometimes refer to it as "virgin sex". Many young women do not think that having anal sex "counts" as having intercourse. They believe that by having anal intercourse rather than vaginal intercourse, they are protecting their virginity.

In order to reduce the risks of anal intercourse:

1. *Wearing a condom is a must! Use a latex condom with lots of water-based lubricant. (Ref#8, p. 199) This reduces the risk of the condom breaking, reduces tears in the mucus membrane of the anus and increases sensation for both partners. Proceed with the penetration slowly and gently. (Ref#8, p.199)*
2. *Engage in less risky forms of anal activity.*
   a) Anal stimulation with the mouth (anilingus) — use a barrier.
   b) Manual-anal penetration (using fingers or fists) — if available use latex gloves.
3. *Discuss the possibility of trying less risky activities and talk about safer sex. Obtain details from your nearest AIDS organization without delay.*

References: Ref#7; Ref. # 8, p.199, 178; Ref#32

Partie 5
Part 5

Les Gens
People

5

Les Hommes et le VIH
Men and HIV

Qu'est-ce qui rend les hommes vulnérables à l'infection au VIH?

1. "Partout dans le monde, les hommes ont tendance à avoir plus de partenaires sexuelles que les femmes, ce qui les rend plus susceptibles, eux et leurs partenaires, de contracter le VIH." (Ref#2, Question 24)

   Certaines cultures attendent à ce-qu'un homme ait plus d'une seule partenaire sexuelle. Dans ces sociétés, le sexe est vu comme une activité récréative, mais il fait souvent deux poids, deux mesures (des mœurs pour les hommes d'autres pour les femmes). Certains anthropologues définissent ces cultures comme étant "sexe positif." Dans certaines sociétés il est normal qu'un jeune homme ait sa première expérience sexuelle avec une professionnelle du sexe.

2. Étant en prison: Souvent les infections au VIH sont plus répandues dans les prisons qu'en dehors. Les causes —

   a) le partage d'accessoires d'injection de drogues

   b) les relations sexuelles entre détenus.

3. Étant dans la militaire, étant jeunes et non encadrés. Les soldats et les forces de maintiens de la paix risqueront de propager le VIH lorsqu'ils retourneront chez eux ou dans les zones de missions. Ayant l'argent et accès aux femmes et vivant dans un milieu où on tolererait une certaine mode de vie.

4. Étant obligé de travailler loin de sa famille, où on est peut-être, seul dans une grande ville où l'on fréquenterait "des femmes libres" ou l'on aurait des rencontres sexuelles avec des petites amies."

5. Mariage sur le tard ou (mariage tardif) ou la polygamie.
6. À cause de homophobie (la peur la haine ou l'intolérance envers les homosexuels), beaucoup d'hommes (surtout dans certaines régions du monde) doivent rester inavoués vis-à-vis leur orientation sexuelle ou non déclarés. À cet égard ils s'adonneraient à des comportements à haut risques.
7. La consommation ou l'abus d'alcool fait augmenter la propension à prendre des risques.
8. Pensant que des relations sexuelles avec un grand nombre de partenaires est un signe de virilité. Croyant que l'abstinence et la fidélité sont pour les femmes.
9. Une pénurie de préservatifs ou une réticence à les utiliser, surtout s'ils croient que le port d'un préservatif pourrait nuire à leur performance sexuelle ou diminuer leur plaisir. Croyant que la protection est une idée étrangère qui est contre leurs habitudes culturelles. Ayant une méfiance à l'égard des préservatifs pensant qu'ils ne sont pas efficaces ou même qu'ils sont contaminés du VIH et-ou ne sachant pas comment les utiliser correctement.
10. La communication entre homme et femme est parfois difficile surtout lorsqu'on:
    a) aborde le sujet du port du préservatif;
    b) que l'on admet avoir eu des comportements à risque;
    c) et que l'on dévoile sa séropositivité pour le VIH.

    Reference: Ref#1, Question 24.
11. Des hommes pourraient croire que/qu'
    a) la communication n'est pas leur affaire.
    b) la communication n'est pas importante parce que c'est à eux de prendre des décisions.
    c) ils ne respectent pas la partenaire.
    d) ils sont détachés et sans émotions.
12. Ayant un manque de respect de la réglementation ou des autorités et de leurs conseils sur une sexualité plus prudente.
13. Ayant une attitude 'macho' (un vrai homme ne se protège pas), qui pourrait cependant cacher la peur de la maladie. Ou, on est fataliste. 'Le SIDA, si je l'attrape — tant pis. Mes jours sont comptés.'
14. Étant mal informé ou mal instruit.
15. Croyant les mythes, les bruits et les fausses information. Les mythes sont nés de la peur, du désespoir, de l'ignorance et peut-être qu'on prend ses désirs pour des réalités. Ils varient de pays en pays. En voici quelques exemples.
    a) Un homme ne peut pas donner le VIH à une femme — C'EST FAUX!
    b) Le viol d'un enfant ou des rapports sexuels avec une vierge ou une personne âgée donne une immunité à l'homme contre le VIH. L'acte sexuel est un remède contre le SIDA. Ces idées sont fausses!
    c) Mangeant certains aliments sert comme un préventif ou une panacée contre le VIH/SIDA. C'est faux!
    d) Comme le SIDA est une maladie qui tue, il vaut mieux ne pas connaître son état sérologique. Ce n'est pas vrai !
    e) Croyant que dans son pays très peu de gens sont touchés par le VIH/SIDA. C'est faux! Même si c'est le cas, ne tentez pas votre chance. Mettez toutes les chances de votre côté. Le virus ne se voit pas sur la figure.
    f) Croyant que des guérisseurs dans son pays ont un remède pour le SIDA. Ce n'est pas vrai !
    g) Croyant que le SIDA n'existe pas — qu'il s'agit d'un complot étranger. C'est faux!

Quelques facteurs de risque sont les mêmes pour les deux sexes. Les comportements à risque touchent les deux partenaires. Les attitudes et les croyances varient selon le pays. Mais comme on dit: 'On ne joue pas impunément avec sa santé.'

Men and HIV

What makes men vulnerable to HIV infection?

1. *Around the world men tend to have more sexual partners than do women which puts them and their partners more at risk of contracting HIV.*

   (Author's translation.)

   In some cultures, a man is expected to have more than just one sexual partner. In these societies, sex is viewed as a recreational activity, but there is often a double standard (one set of morals for men, another for women). Some anthropologists define these cultures as "sex positive". In some societies it is normal for a young man to have his first sexual experience with a sex professional.
2. *Being in prison: Often HIV infections are more common in prisons than outside. Causes —*
   a) Sharing of drug injection equipment
   b) Sexual relations among inmates.
3. *Being in the army, being young and unsupervised/untrained. Soldiers and peacekeeping forces may spread HIV when they return home or go elsewhere for other missions. They have access to money and access to women in an environment where a certain lifestyle may be tolerated.*

4. *Having to work far from family where one may be alone in a big city in which one could frequent "free women" and have sexual encounters with girlfriends.*
5. *Marrying late or polygamy*
6. *Due to homophobia, the fear, hatred, or intolerance of homosexuals, many men, especially in some areas of the world, have to hide their sexual orientation (remain in the closet). In this respect, they may become involved in high-risk behaviors.*
7. *Consuming alcohol raises one's propensity for taking risks.*
8. *Believing that sexual relations with a large number of partners is a sign of virility.*
9. *A shortage of condoms or a reluctance to use them, especially if they believe that wearing a condom would negatively affect their sexual performance or reduce their pleasure. Believing that protection is a foreign idea, which is contrary to their cultural habits. Mistrusting condoms believing they are not effective or that they are even infected with HIV and/or not knowing how to use them correctly.*
10. *Communication between men and women is sometimes difficult especially when _*
    a) bringing up the subject of wearing a condom.
    b) admitting to risky behaviors.
    c) revealing HIV status.
11. *Men may believe that:*
    a.)communication is not their business.
    b) communication is not important because it's up to them to make decisions and/or they do not respect the partner.
    c) they are emotionally detached.
12. *Lacking respect for regulations or authorities' advice on safer sex.*
13. *Having a "macho" attitude (a real man doesn't protect himself, which could however hide a fear of the disease). Or one is a fatalist 'AIDS, – if I get it, too bad. My days are numbered.'*
14. *Being uninformed or poorly educated.*
15. *Believing myths, rumors and misinformation. Myths are born out of fear, desperation, ignorance and perhaps wishful thinking. Myths vary from country to country. Here are a few examples of them.*
    a) A man cannot give HIV to a woman — This is false!
    b) Raping a child, having intercourse with a virgin or older person gives a man immunity to HIV. The sex act is an AIDS remedy — These ideas are false!
    c) Eating certain foods acts as preventive or AIDS cure — This is false!
    d) As AIDS is a "disease" that kills, it is better not to know one's sero status. That is not true!
    e) Believing that very few people in his country are affected by HIV/AIDS. False!
    Even if this were the case, don't try your luck. Take no chances. The virus is not visible on a person's face!
    f) Believing that healers in his country have a cure for AIDS. That is not true!
    g) Believing that AIDS doesn't exist, that it's only a foreign plot. False!

Some risk factors are the same for both sexes. Risky behaviors affect both partners. Attitudes and beliefs vary according to country. But as it is said, "You don't play fast and loose with your health and get away with it."

Reference: Ref#1, Question 24; Ref#12, Ref#13, Ref#18, Ref#20; Ref#21; Ref#25; Ref #30; Ref#32; and Ref#33

Un Groupe qui a besoin d'une Aide Spéciale

Très souvent négligés et au ban de la société, les individus ayant une variété d'handicaps seront peut-être à risque accru pour contracter le VIH. Les personnes avec une "perte sensorielle", les sourds et les aveugles/mal voyants ont des besoins particuliers dont généralement l'on ne tient pas compte.

Les sourds ne peuvent pas entendre les renseignements donc ils pourraient avoir des difficultés à comprendre les pourquois d'une démonstration. Ils pourraient ne pas avoir un moyen de communiquer leurs besoins et ils seraient très isolés.

Évidemment, les aveugles ne peuvent pas voir de la publicité comme les affiches. Ils peuvent entendre les paroles prononcées au cours d'une démonstration, mais ils auraient peut-être du mal à joindre la théorie avec le côté pratique-e.g. l'utilisation d'un préservatif. Ils auraient aussi peut-être du mal à se déplacer afin de chercher des renseignements ou des services. Il se peut qu'ils soient trop gênés pour poser des questions dans un lieu public parce qu'ils ne sauraient pas qui les entendraient par hasard.

À cause de leur situation économique désespérée, les handicapées sont plus vunérables à l'exploitation sexuelle ainsi plus exposés au risque d'attraper le VIH ou de contracter une maladie vénérienne.

Bien que la situation s'améliore, l'accès aux médicaments antirétroviraux est encore très limité en Afrique Sub-Saharienne et dans d'autres régions du monde en voie de développement. Les personnes défavorisées, stigmatisées, sont généralement en bas de l'échelle pour recevoir des médicaments.

À qui lira ce document, je vous prie de tout mon coeur d'aider ceux qui sont dans le plus grand besoin. Voici ce que vous pouvez faire. D'abord, n'ayez pas peur des handicapés. Dans l'ensemble, ils sont comme vous sauf

qu'ils doivent apprendre d'une façon différente. À cet égard, les renseignements sur le VIH/SIDA doivent être presentés aux handicapés d'une manière directe pragmatique, sensible et respectueuse. Comme toute autre personne, ces gens parmi vous ont le droit d'être bien informés, de connaître l'amour (non pas la violence ou le mépris) et de mener une vie comme leurs voisins.

Je sais que beaucoup de handicapés, surtout du tiers-monde vivent dans la misère. Je suis bien placée pour le dire car j'enseignais en Afrique pendant une douzaine d'années (1980-1992) six ans dans des écoles pour les aveugles. Afin qu'on me croie, je dévoile mon propre handicap. J'aimerais que mes soeurs et frères aveugles et d'autres handicapés vivent au sein de leurs familles, et qu'ils aient un jour la possibilité de réaliser leurs rêves et à fin de vivre une vie saine sans le spectre du SIDA.

A group in need of special help

Often neglected and ostracized from society, people with a variety of disabilities may be at increased risk for contracting HIV. Those with a sensory loss (the deaf and the blind/visually impaired) have special needs which are usually unaddressed.

Deaf people cannot hear instructions, thus they may have difficulty understanding the point of a demonstration. They may not have a way of communicating their needs and they may be very isolated.

Of course blind people can not see advertisements or posters. They can hear what is being said during a demonstration but they may have trouble connecting theory to practice, for example using a condom. They may also have trouble getting around in order to obtain information and services. They may be too embarrassed to ask questions in a public setting as they may not know who might overhear them.

Due to their desperate economic situation, disabled women are more vulnerable to sexual exploitation and thus more exposed to contracting HIV or a venereal disease.

Even though the situation is improving, access to antiretroviral drugs is still quite limited in sub-Saharan Africa and other developing regions of the world. Underprivileged stigmatized people are generally on the bottom rung of the ladder when it comes to receiving medicines.

To those who will read this document, I beg you with my whole heart, to help those in greatest need. Here is what you can do. First of all, don't be afraid of disabled people. On the whole, they are like you except that they must learn in a different way. In this respect, information regarding HIV/AIDS must be presented to disabled people in a direct hands-on, sensitive and respectful manner. Like every other person, these people among you have the right to be well informed (to know love not violence or scorn) and to lead a life like their neighbors.

I know that many disabled people, especially in the third world, live in misery. I am in a good position to say this as I taught in Africa for over twelve years (1980-1992) six years in schools for the blind. So that I may be believed I am disclosing my own disability. I wish my blind sisters and brothers and other disabled people could live in the bosom of their families so that they may one day be able to realize their dreams and live a healthy life without the specter of AIDS.

Les Femmes et le VIH

"Savoir est pouvoir"— proverbe

Les rapports heterosexuals (les rapports entre une femme et un homme) présentent les risques les plus élevés pour la femme de contracter le VIH. Au moment d'écrire, Le taux de croissance de I'infection á VIH chez les femmes et le nombre de femmes qui reçoivent un diagnostic de SIDA semble augmenter chaque année, surtout en Afrique et en Asie. Récemment on constate que le virus est en hausse chez les femmes en Europe de l'est. "On estime que le taux de transmission du VIH de l'homme à la femme est huit fois supérieur au taux de transmission de la femme à l'homme" (d'après la question "si je suis une femme"). (Ref #1, 2,Question 25)

Quelques facteurs de risques:

1. Les organes sexuels de la femme (les membranes de la vulve et du vagin ont une surface plus grande que celles des hommes).
2. Il peut se produire de minuscules lésions dans le vagin durant la pénétration, surtout en function de la violence sexuelle, les relations sous la contrainte, le stress et le manque de lubrification dans de telles circonstances.
3. Le virus VIH est plus concentré dans le sperme que dans les sécrétions vaginales.

Les causes sociales:

1. La femme ne porte pas le préservatif. (Voir Les Liquide Organic) No. 4.
2. L'infidélité de son partenaire (souvent son époux) ayant peur de faire une histoire dans la famille si elle aborde le sujet de l'infidélité.
3. La pauvreté: les comportements à risque si elle a recours au "sexe de survie" (la prostitution) pour avoir un toit, de la nourriture ou pour prendre soin d'elle-même, ou de ses enfants. Si une femme

se prostitue, elle peut recevoir deux fois plus d'argent si le client ne porte pas de préservatif. Les adolescentes risquent de s'engager dans les rapports sexuels avec les hommes d'âge mûr en échange des frais de scolarité ou pour obtenir une meilleure note d'un professeur.

4. Ayant moins d'accès aux services de santé.
5. La violence au foyer et dans le lieu de travail.
6. Le viol et le viol collectif
7. Le fait d'être analphabète et mal informée
8. Manque de terres, d'argent liquide, de droits d'héritage et de droits juridiques.
9. Étant une personne déplacée à cause d'un conflit armé (une guerre)
10. Étant une veuve (à cause du "purification sexuelle" pratiquée dans certains pays)

Remarque: Une coutume dans laquelle une veuve est obligée d'avoir des rapports sexuels avec un beau-frère ou avec un homme qui est chargé de dormir avec les veuves, si elle veut se remarier ou même participer pleinement dans la vie de sa communaute.

11. Croyant être dans une relation monogame et se croyant à l'abri du SIDA.
12. Manque de conscience que les femmes sont plus à risque d'acquérir et de contracter le VIH.
13. N'ayant ni l'habitude, ni l'habileté, ni les renseignements, ni la confiance nécessaire pour parler de la sexualité.
14. Ne sachant pas où se procurer des fournitures (par exemple des préservatifs, gratuitement) ou étant rétissante à l'idée de les obtenir, car cela serait mal vu.
15. Étant tellement débordée par les activités de la vie quotidienne que sa santé personnelle n'est pas une préoccupation.
16. Croyant les mythes et les fausses informations — Croyant que le VIH pouvait se propager par des moyens surnaturels.
17. Étant une consommatrice de drogues injectables.
18. Étant une "travailleuse du sexe."
19. Croyant que son époux respecte les pratiques islamiques ou chrétiennes. Une femme peut refuser que son mari porte un préservatif si ce serait contre sa foi ou contre les tabous de sa tribu/son ethnie.
20. On est jamais trop vieux (ou trop vieille) pour contracter le virus du VIH. Le virus ne tient pas compte de l'âge. Toutefois, les femmes d'un certain âge (femmes mûres) sont plus vulnérables à l'infection car "les parois du vagin s'amincissent et les sécrétions vaginales diminuent avec l'âge (d'après "si je suis une femme de plus de 50 ans)."

Bien des femmes qui refusent les relations sexuelles ou qui demandent un préservatif risquent d'être violentées ou sont soupçonnées de l'infidélité.

References: Ref#1, Question 25, "Est-ce le risqué de contracter le VIH méme si je suis une femme hétérosexuelle?" et Question 27, "J'ai plus de 50 ans. Devrais-je me préoccuper du VIH?"; Ref#25; Ref #30 et Ref#33.

Women and HIV

"Knowledge is power" — proverb

Heterosexual intercourse (intercourse between a woman and a man) presents the highest risk to a woman for contracting HIV. At the time of this writing, the growth rate of HIV infection in women and the number of women who receive an AIDS diagnosis seems to increase each year (especially in Africa and in Asia). Recently an increase of the virus has been recorded in women in Eastern Europe. It is thought that the rate of HIV transmission from a man to a woman is eight times higher than the rate of transmission from a woman to a man.

Some risk factors:

1. *A woman's sexual organs (the membranes of the vulva and vagina have a larger surface area than those of men).*
2. *Small lesions can occur in the vagina during penetration, especially due to sexual violence, relations under coercion and stress and the lack of lubrication in such circumstances.*
3. *The HIV virus is more concentrated in semen than in vaginal secretions.*

Social causes:

1. *The woman doesn't wear the condom. See Body Fluids, No. 4.*
2. *Her partner's infidelity (spousal infidelity) fearing to cause a family "(fuss)" if she raises the subject of infidelity.*
3 *Poverty: engaging in risky behaviors if she resorts to "survival sex" (prostitution) for lodging and food in order to take care of herself or her children. If a woman works as a prostitute, she may receive twice as much money if the customer does not wear a condom. Adolescent girls may be involved in sexual relationships with older men in exchange for school fees, or to get a better grade from a teacher.*
4. *Having less access to health services.*
5. *Violence in the home and in the work place*
6. *Rape and gang rape*
7. *Being illiterate and poorly informed*
8. *Lacking land, cash, inheritance rights and legal rights*

9. *Being a displaced person due to armed conflict (war)*
10. *Being a widow (due to sexual cleansing) practiced in some countries*

    Note – A custom in which a widow has to have sexual intercourse with a brother-in-law or with a man who is responsible for sleeping with widows, if she wants to remarry or even participate fully in the life of her community.
11. *Believing she is in a monogamous relationship and believing she is safe from AIDS*
12. *Lack of awareness that women are at greater risks of acquiring or contracting HIV.*
13. *Many women are not used to, nor have the skills to, or the information, or the necessary confidence to talk about sexuality.*
14. *Not knowing where to obtain supplies (for example free condoms) and being embarrassed/reluctant at the idea of asking for them because this would be frowned upon.*
15. *Being so overwhelmed by the activities of daily life that her personal health is not a concern.*
16. *Believing myths and false information. Believing that HIV could be spread through supernatural means.*
17. *Being an intravenous drug user*
18. *Being a commercial sex worker*
19. *Believing that her spouse is committed to Islamic or Christian practices, a woman may not allow her husband to use a condom if this is against her faith or counter to tribal/or ethnic taboos.*
20. *A man or a woman is never too old to contract HIV. The virus does not take a person's age into account. However, middle-aged and mature women are more vulnerable to infection because the walls of the vagina become thinner and vaginal secretions diminish with age. Many women who refuse sexual relations or who ask for a condom risk being sexually assaulted or are suspected of infidelity.*

References: Ref#1, Question 25 "If I am a straight woman, can I get HIV?" Question 27 "I am over 50. Does HIV affect me?"; Ref#2; Ref#7; Ref#10; Ref#20; Ref#21

Des Risques Pour Les Femmes Africaines

Risks for African Women

1. Les pratiques traditionnelles pourraient jouer un rôle dans la transmission du VIH (par exemple la "circoncision féminine" ou la "mutilation génitale" de la femme: l'excision (l'ablation) du clitoris et l'infibulation, qui est l'excision d'autres organes génitaux externes de la femme). C'est l'infibulation qui rend la femme sujette aux MST donc plus prédisposée à l'infection à VIH. La gravité de I'intervention chirurgicale varie selon les traditions locales.
   Traditional practices could play a role in the transmission of HIV. (For example: "female circumcision "or" female genital mutilation". Female genital mutilation is removal of the clitoris and infibulation is the excision of the clitoris and other external female genital organs). Infibulation makes a woman more prone to STDs and thus more predisposed to HIV infection. The seriousness of the operation varies according to local tradition.
2. La pratique du sexe séché peut inciter une femme de mettre un produit dans le vagin pour le rendre sec ou dur. Ce pratique risque de provoquer des plaies et/ou des saignements au cours des rapports sexuels mettant la femme plus à risque de contracter le VIH ou un autre MST.
   The practice of having dry sex may encourage a woman to put a product in her vagina to make it drier or harder. This practice may result in sores and/or bleeding during sexual intercourse putting the woman more at risk of contracting HIV or another STD.
3. La pratique de la dot et les rites du mariage confèrent à la femme une valeur de propriété.
   The practice of dowry or marriage rites confers upon the woman a property value status.
4. Une femme peut croire que le VIH/SIDA est une maladie que seulement les filles de la buvette (prostituées) attrapent.
   A woman may believe that HIV/AIDS is a disease that only bar girls (prostitutes) get.
5. L'initiation sexuelle d'une jeune fille par un parent plus âgé représente un autre risqué pour les femmes dans le monde entier.
   Sexual initiation of a girl by an older male relative presents another risk for women worldwide.
6. Le manque de méthodes de prévention sous le contrôle de la femme. E.g. manque de disponibilité et coût des préservatifs féminins rend la femme vulnérable.

Lack of a prevention method under a woman's control; for example, lack of availability and cost of the female condom makes a woman vulnerable.

Vocabulary note:

1. La circoncision *male circumcision*
   Circoncire *to circumcise a male*
2. L'excision (f) *circumcision of a female*
   Exciser *to circumcise a female*
3. La déchirure de la femme *female cutting*

Reference: Ref#4

La Grossesse

Si possible une femme séropositive devrait éviter la grossesse. Cet énoncé est discutable. Dans la mesure du possible, les services de santé devraient orienter les femmes enceintes séropositives vers les établissements appliquants des programmes de prévention de la transmission du VIH de la mère à l'enfant. Ces programmes de prévention peuvent réduire de façon importante les risques d'infection.

On peut transmettre le VIH durant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement. Tout bébé né d'une mère séropositive possède les mêmes anticorps que sa mère, donc un bébé d'une femme séropositive sera séropositif à la naissance. Même sans pharmacothérapie, 75% des bébés d'une VIH séropositive se débarrasseront des anticorps de leur mère. Ces bébés seront séronégatifs et en bonne santé.

Pour savoir si le bébé est réellement au VIH séropositif, l'enfant doit subir une série de tests de sang pendant une période de 18 mois. Après ces 18 mois, si les tests du bébé sont toujours au VIH séropositif, l'enfant est considéré comme séropositif. Le traitement préventif se fait à tois reprises ou étapes: du cours de la grossesse, pendant l'accouchement et après la naissance. Ou alternativement, une seule dose d'un antirétroviral Nevirapine est donnée á la mère en forme de comprimé au cours de l'accouchement. Une seule dose en liquide est administrée au bébé dans un délai de 72 heures de sa naissance.

Il est important de souligner que toutes les décisions qu'une mère séropositive doit prendre sont difficiles sur le plan personnel, social et médical surtout si elle habite dans un pays en voie de développement. Il faut aussi souligner que les femmes et leurs bébés ayant accès aux soins sont une minorité. Souvent au tiers monde, une femme découvre sa séropositivité lorsqu'elle va à la clinique pour des soins prénataux ou pour accoucher.

Dans bien des pays, il est très important sur le plan social qu'une femme ait des enfants même si elle en court des risques en le faisant (ayant des rapports vaginaux non protégés). Si la femme est séropositive, mais son partenaire est sans VIH, il courra le risque d'acquérir le virus.

Le rôle de la mère est primordial au foyer. Les mères (l'image de la mère au moins) sont révérées voire vénérées. En Afrique par exemple, le mot "maman" est un terme de respect ainsi que d'amour. Les enfants apportent l'espoir et la joie à la cellule familiale, à la communauté et à la société en général.

Dans des sociétés traditionnelles, une femme sans enfants est souvent pitiée, méprisée ou rejetée. Même si une femme ne souhaite pas concevoir, son mari ou ses beau-parents pourraient exercer une pression sur elle, sans parler de la pression de répondre à l'attente de sa culture.

Remarque: Le bébé ne peut pas être infecté si le père est séropositif mais que la mère ne l'est pas. (Ref#4, session 5)

References: Ref#1; Ref#2; Ref#3; Ref#4; Ref#7; Ref#10; Ref#17; Ref#20

Pregnancy

If possible an HIV-positive woman should avoid pregnancy. This statement is open to debate. In so far as is possible, health services should direct pregnant seropositive women to centers which have mother-to-child HIV prevention programs. These prevention programs can greatly reduce the risk of infection.

HIV can be transmitted during pregnancy, delivery or breast-feeding. All babies born to HIV-positive mothers have their mothers' antibodies, Thus a baby from an HIV-positive mother will be HIV-positive at birth. Even without drug therapy, 75% of babies from HIV-positive women will get rid of their mother's antibodies. These babies will be HIV-negative and healthy.

In order to know if the baby is truly HIV-positive, the child must undergo a series of blood tests over an 18-month period. After 18 months, if the baby's tests are still HIV-positive, the child is considered to be HIV-positive. Preventive treatment is given in three rounds or stages: during pregnancy; during delivery; and after birth. Or alternatively, a single dose of an antiretroviral Nevirapine is given to the mother in tablet form during labor. A single dose in liquid form is administered to the baby within 72 hours of its birth.

It is important to emphasize that all decisions that an HIV-positive mother must make are difficult ones on a personal, social and medical level, especially if she lives in a developing country. One must stress that women and their babies who have access to care in the Third World are in the minority. Often in the Third World a woman

discovers her HIV-positive status when she goes to the clinic for pre-natal care or to give birth.

In many countries it is of great social importance for a woman to have children even if she runs risks in doing so (having unprotected vaginal intercourse). If the woman is seropositive, but her partner is HIV-free, he will run the risk of acquiring the virus. The mother's role is vital to the household. Mothers (at least the image of the mother) are revered or even venerated. In Africa, for example, the word "mama" is a term of respect as well as of love. Children bring hope and joy to the family unit, to the community and to society at large.

In traditional societies a childless woman is often pitied, scorned or rejected. Even if a woman does not wish to conceive, her husband or her in-laws could put pressure on her, not to mention the pressure to live up to the expectations of her culture.

Remark: The baby cannot be infected if the the father is HIV-positive but the mother is not.

Note: From the book "Des Pratique pour une Vie Saine."

L'Allaitement

Pour une femme qui habite en Afrique Sub-Saharienne, il est normal d'allaiter. Évidemment c'est gratuit. Si elle est atteinte du VIH/SIDA, elle doit prendre une décision difficile vis à vis de l'allaitement.

Des bébés seront infectés au cours de l'allaitement. Cependant le lait maternel est très important pour la santé du bébé car il aide à protéger l'enfant contre d'autres maladies.

Dans des pays où le taux de mortalité infantile est très élevé, on suggère souvent qu'une mère séropositive continue d'allaiter son enfant surtout si elle n'a pas de sources pour se procurer de lait non contaminé.

Il serait mal vu, dans certains pays, de nourrir un bébé au biberon et ce fait pourrait indiquer (à tort ou à raison) la séropositivité de la mère. En plus le lait en poudre mélangé avec de l'eau non potable peut mettre la vie du bébé en péril.

L'utilisation d'un préservatif lors des rapports sexuels pendant l'allaitement empêchera l'entrée des virus dans le sang et le lait. Un traitement avec AZT ou Nevirapine pendant la grossesse peut réduire considérablement la transmission du VIH de la mère à l'enfant (la transmission verticale).

Remarque: Les études sur l'usage de Nevirapine continuent. Pour en savoir plus consultez une sache_ femme formée ou un médecin.

Reference: Ref#1; Ref#2; Ref#4, session 5; Ref#17; Ref#20.

Breast-feeding

For a woman who lives in Sub-Saharan Africa, breast-feeding is the norm. Obviously it's free. If she has HIV/AIDS, she must make a difficult decision regarding breast-feeding.

Some babies will be infected during breast-feeding. However, breast milk is very important for the baby's health because it helps protect the infant from other diseases.

In some countries where the rate of infant mortality is very high, it is often suggested that a seropositive mother continue to breast feed her child, especially if she does not have ways of obtaining uncontaminated milk.

In some countries bottle feeding a baby would be frowned upon and doing so could (rightly or wrongly) indicate that the mother is HIV-positive. Additionally, formula mixed with unclean water would put an infant's life in jeopardy.

Using a condom during sexual intercourse when breast-feeding will keep viruses from entering the blood stream and the milk. Treatment with AZT or Nevirapine during pregnancy can greatly reduce the transmission of HIV from the mother to the child (vertical transmission).

Note: Studies on the use of Nevirapine are ongoing.

In order to learn more, consult a trained midwife or a doctor.

Partie 6
Part 6

Les Maladies liées au VIH
Diseases Linked to HIV

Symptômes Commun Liés au VIH/SIDA
Common symptoms related to HIV/AIDS

Remarque importante: Ayant ces signes et symptômes ne signifie pas forcement qu'une personne est infectée du VIH ou qu'elle a le SIDA. Toutefois si les symptômes persistent ou si ils sont urgents, rendez-vous chez un professionnel de santé.
Important Note: Having these signs and symptoms does not necessarily mean that a person is infected with HIV or that he/she has AIDS. However, if symptoms persist or if they are urgent, see a health care professional.

1. La fièvre *fever*
2. Les sueurs nocturnes *night sweats*
3. La fatigue/l'épuissement *tiredness/exhaustion*
4. La douleur/les endolorissements au niveau des articulations et des os *pain and aching in the joints and bones*
5. La diarrhée et la dysenterie *diarrhea and dysentery*
6. La perte du poids *weight loss*
7. Le syndrome de fonte musculaire-dépréissement, d'amaigrissement ou de déperdition *wasting, becoming thin*
8. La nausée *nausea*
9. Les vomissements (mpl) *vomiting*
10. Avoir mal au coeur *to have an upset stomach*
11. Les maux de ventre *stomach aches*
12. Une crise de foie *indigestion*
13. Être étourdi *to be dizzy or confused*
14. Avoir la tête qui tourne *to feel dizzy*
15. Avoir un étourdissement *to feel dizzy*
16. Vertiges (mpl) *dizziness*
17. Se sentir mal *to feel faint*
    a) Perdre connaissance *to faint, pass out*

b) Se trouver mal *to faint*

c) Tomber dans les pommes
(colloquial) to faint

18. S'évanouir *to faint*
19. Perte de l'appétit *loss of appetite*
20. Manque de souffle *shortness of breath*
21. Troubles cutanées *skin irritations*

a) Éruptions cutanées (des rouguers)(fpl)
skin rashes (red blotchy skin)

b) Les zona (mpl) *shingles*

22. Picotements (m) aux pieds *tingling in the feet*
23. Engourdissement (m) *numbness*
24. Maladies buccales *oral diseases*
25. La candidose oral (muguet oral)
oral thrush (candidiasis)
26. Affections (fpl) des gencives *gum diseases*
27. L'empoisonnement (m) alimentaire ou l'intoxication (f) alimentaire *food poisoning*
28. Des maux de tête *headaches*
29. Les maux de gorge *sore throats*
30. Des toux (fpl) *coughs*
31 Un coup de froid *chills*
32. Des symptômes semblables à ceux de la grippe
flu-like symptoms

a) Avoir des ganglions *to have swollen glands*

33. Une enfleure des ganglions (lymphatiques)
swelling of lymphatic glands (lymph nodes)

Maladies et Infections Opportunistes Liées au VIH/SIDA

Illnesses and opportunistic infections related to HIV/AIDS

1 . Des infections intestinales *intestinal infections*
2 . Des cancers intestinaux *intestinal/bowel cancers*
3 L'hépatite (f) A, B et C *hepatitis A, B and C*
4 La tuberculose (TB) *tuberculosis (TB)*
5 La mycose ou fongique *fungal infections*
6 L'anémie (f) *anemia or anaemia*

Anémique *anemic*

Anémier *to make somebody anemic*

S'anémier *to become anemic*

7 La méningite (f) *meningitis*
8 Un cancer du cerveau *brain cancer*
9 La démence *dementia*
10 Les troubles oculaires, la cécité
blurred vision and eye disorders, blindness
11 Les pneumonies bactériennes
bacterial pneumonias
12 La pneumonie à pneumocystis carinii (PPC) aussi appelée pneumocystose
pneumocystis carinii pneumonia (PCP)
13 Le sarcome de Kaposi (SK)
Kaposi's sarcoma (KS)
14 Le cytomélagovirus (CMV)
Cytomegalovirus (CMV)
15 Le cytomégalovirose *Cytalomegaliviral infection*
16 Le Complexe Mycobacterium Avium (MAC)
Mycobacterium Avium Complex (MAC)
17 La Leucoplasie (chevelue de la langue)
Leukoplakia (oral hairy leukoplakia) (OHL)
18 La Candidose Orale (de la bouche), (le muguet)
Candida (thrush)
19 La cryptococcose peut entraîner la méningite.
Cryptococcosis can lead to meningitis.
20 L'histoplasmose(f) *histoplasmosis*
21 Le paludisme (familiar usage = le palu) *Malaria*

(a) Il est plus difficile de traiter les sidéens ayant le paludisme et le paludisme s'aggrave plus rapidement.
It is more difficult to treat AIDS patients who have malaria as their malaria worsens rapidly.

22 La toxoplasmose *toxoplasmosis*
23 La microsporidiose *microsporidiosis*
24 La cryptosporidiose *cryptosporidiosis*
25 L'isosporose (f) *isosporiasis*

Notes supplementaires *additional notes:*

1. La Pneumonie à pneumocystis carinii (PPC) (pneumocystis carinii pneumonia.)(PCP) C'est une pneumonie qu'on voit souvent chez des gens ayant le VIH. Le diagnostic de cette maladie définit le SIDA. The "Center for Disease Control and Prevention"* aux États-Unis a établi une liste des maladies qui mènent au SIDA. Si vous avez accès à l'internet, le site du web se trouve au www.cdcnpin.org.

   This is a pneumonia often seen in people with HIV. The diagnosis of this disease is AIDS defining. The Center for Disease Control and Prevention (CDC) in the United States has drawn up a list of AIDS-defining diseases. If you have access to the Internet, the website is found at www.cdcnpin.org.*

2. Cytomélagovirus (CMV) C'est un virus d'herpès. Il peut être transmis à une personne dont le système immunitaire est affaibli. Ce virus se propage:

   a) par des gouttelettes respiratoires;

   b) par une transfusion de sang;

   c) par voie sexuelle.

Il peut être mortel chez les sidéens.

Cytomegalo virus, CMV is a herpes virus. It can be transmitted to a person whose immune system is compromised. This virus is spread through:

a) respiratory droplets;

b) a blood transfusion;

c) sexual activity.

It can be fatal in AIDS patients.

3. Le Complexe Mycobacterium Avium (MAC) C'est une grave maladie constitutionnelle chez les sidéens. Ce complexe cause la tuberculose chez les oiseaux d'où son nom.
   Mycobacterium Avium Complex (MAC) This is a serious systemic disease in AIDS patients. This complex causes tuberculosis in birds, hence its name.
4. La Leucoplasie On voit des taches blanches sur la langue et dans la bouche semblables à celles du Muguet. Cette maladie prédit le développement du SIDA à venir.
   Leukoplakia (OHL) One sees white patches on the tongue and in the mouth similar to those of thrush. This illness predicts the subsequent development of AIDS.
5. La Candidose Orale L'infection orale qu'on voit frequentement chez des sidéens. Il se traite assez facilement avec les médicaments. (Les plats qui contiennent des aliments épicés comme le piment (rouge) ou les produits acidulés comme le vinaigre ou les jus de citron risquent d'aggraver les irritations ou les plaies dans la bouche.)
   Thrush, A frequently-seen infection in AIDS patients. It can be rather easily treated with medicines. (Dishes which contain spicy foods, like hot peppers, chilies or acidic products like vinegar or lemon juice, may aggravate irritations and sores in the mouth.)
6. En bref: Le sarcome de Kaposi (SK) est une maladie dont la présence amène un diagnostic de SIDA. Cette maladie cancéreuse peut se manifester sur la peau ou se développer à l'intérieur de l'organisme. Sur la peau, le SK ne représente pas un problème grave sur le plan physique, alors qu'au niveau des organes internes, il peut être mortel. Il existe différents traitements contre le SK.

   Summary: Kaposi's sarcoma (KS) is an AIDS-defining illness. It is a cancerous condition that can develop on the skin or inside the body. KS on the skin is not a physically serious problem. KS in the internal organs can be life-threatening. There are several different kinds of treatment for KS.

Note: The summary above has been copied from "Karposi's sarcoma," a document published by the Canadian Aids Treatment Information Exchange (CATIE). For more information, contact CATIE at 1-800-263-1638 in Canada.

References: Ref#3, page 197, page 186; Ref#11; Ref#14; Ref#23; Ref#32

Infections et Maladies Gynécologiques

Gynecological infections/diseases

1. Le cancer du col de l'utérus *cervical cancer*
2. Les infections pelviennes *pelvic infections*
3. Les infections vaginales ou infections de levure persistantes *persistent vaginal yeast infections*
4. Les infections d'appareil urinaire *urinary tract infections*
5. La mycose vaginale, la mycose à candida albicans *vaginal thrush*
6. La cryptococcose peut entraîner la méningite *Cryptococcosis can lead to meningitis*

Signes et Symptômes Spécifiques Liés au VIH/SIDA Chez les Femmes

Signs and specific symptoms linked to HIV/AIDS in women

1. Les infections répetées de la muqueuse vaginale (le tissu fragile du vagin) avec des pertes blanches qui démangent (qui vous grattent)
   Repeated infections of the vaginal mucous membrane (the delicate tissue of the vagina) with white discharge that itches (that is itchy)
2. Les légères brûlures chroniques au nivueau de l'abdomen *Mild, chronic burning in the abdomen*

3. Les menstrues (règles) anormales: soit des écoulments très abondants ou l'absence de menstruation
   Abnormal menses (periods): either a very heavy flow or absence of menstruation
4. Les plaies d'origine inconnue dans le vagin
   Sores of unknown origin in the vagina

Remarque: Ces signes et symptômes ne signifient nécessairement pas qu'une femme est infectée du VIH. Toute fois, si les symptômes persistent faites recours à un professionnel de santé.

Note: These signs and symptoms do not necessarily mean that a woman is infected with HIV. However, if these symptoms persist, see a health care professional.

Reference: Ref#4, Session 5

Signes et Symptômes Specifiques Liés au VIH/SIDA Chez les Enfants

Signs and Specific symptoms linked to HIV/AIDS in children

1. Retard de croissance/être mal portant
   Delayed growth/failure to thrive
2. Maux d'oreilles *Ear aches*
3. Hypertrophie du foie *Enlargement of the liver*
4. Hypertrophie de la rate *Enlargement of the spleen*
5. Des taches blanches ou brunes chroniques dans la bouche
   Chronic white or dark (brown) patches in the mouth

Simplement par précaution, il peut être sage d'amener un enfant maladif/ive au center de dépistage.

Just to be on the safe side, it may be wise to take a sickly child to a testing center, Ref# 35 and 36

Remarque importante: La malnutrition accélère l'évolution du VIH.

Important Note: Malnutrition hastens the development of HIV.

Maladies Sexuellement Transmissibles (MST)

Sexually transmitted diseases (STDS)

Selon l'OMS (Organization Mondiale de la Santé), chaque année, plus de 100 millions d'infections sexuellement transmissibles (IST), sont diagnostiquées chez des jeunes de moins de 25 ans. Les IST facilitent la propagation du VIH. Ayez recours à des pratiques sexuelles plus sécuritaires afin de réduire les risques de contracter ou de refiler une MST à votre partenaire. Les personnes qui vivent avec le VIH ou le SIDA sont beaucoup plus susceptibles de contracter une MTS que les autres gens et en souffrent d'avantage
According to the WHO (World Health Organization), every year more than 100 million sexually transmitted infections (STIs) are diagnosed in young people under 25. STIs facilitate the spread of HIV. Engage in safer sex practices in order to reduce the risks of contracting or of passing an STD to your partner. Persons living with HIV/AIDS are much more likely than are other people to get an STD and in addition they suffer more.

References: Ref#3, pp 179-182; Ref#8, pp 366-370

Une Liste de Symptômes Liés aux MST

A list of symptoms linked to STDS

1. Une sensation de brûlure au moment d'uriner (à la miction)
   a burning sensation when urinating (urination, micturition)
2. Un écoulement inhabituel du pénis ou du vagin (des pertes de sang entre les règles)
   an unusual discharge from the penis or the vagina (spotting, blood loss between periods — menstruation)
3. Saignement inhabituel du vagin
   unusual bleeding from the vagina
4. Les rapports sexuels douloureux
   painful sexual intercourse
5. La douleur pelvienne *pelvic pain*
6. Un chancre (ulcération) indolore
   a painless chancre

7. Un chancre mou (une plaie douloureuse sur le pénis ou le vagin)
   a soft chancre (a painful sore on the penis or vagina)
8. Petits furoncles douloureux sur les appareils génitaux
   painful little boils on the genital organs/genitalia
9. Des ampoules douloureuses sur la bouche, sur les parties génitales ou sur les fesses
   painful blisters on the mouth, on the genitals or on the buttocks.
10. La fièvre *fever*
11. Des infections de la gorge, du rectum et des yeux
    throat, rectal or eye infections
12. Des démangeaisons à l'endroit de l'infection *itching in the infected area*
13. Des testicules gonflés *swollen testicles, testes*
14. Des crampes/abdominales *stomach cramps*

Quelques MST

Some STDS

1. La chlamydia ou la chlamydiose *chlamydia*
2. La salpingite — infection des trompes de Fallope
   salpingitis — infection of the fallopian tubes
3. Gonorrhée ou la blennoragie ou la gonococcie
   gonorrhea
4. La syphilis *syphilis*
5. Herpès Génital (simplex de type II)
   genital herpes type II
6. La gale ou la scabiose *scabies*
7. Condylomes acuminis (verues génitales) le virus du papillome humain) VPH
   genital warts and human-papilloma virus HPV
8. Les poux de la pubis *pubic lice*

Renseignements sur les MST

Information on STDs

1. Des symptômes très bénins (ou flous) peuvent passer inaperçus.
   Some benign (vague) symptoms can go unnoticed.
2. L'un des partenaires (souvent la femme), pourrait être asymptomatique (sans symptômes).
   One of the partners (often the woman), could be asymptomatic (without symptoms).
3. Comme le vagin est une organe interne, une femme ne remarque pas toujours des plaies causées par un MST.
   As the vagina is an internal organ, a woman may not notice a sore resulting from an STD.
4. Quelqu'un peut avoir une MST sans le savoir car certaines MST peuvent prendre des mois voire des années avant d'apparaître avec des symptômes.
   Someone can have an STD without knowing it because some STDs can take months or even years before appearing with symptoms.
5. Prenez soin de votre vie sexuelle, vie santé/sexuelle
   Look after your sexual life/health.
6. Portez un préservatif chaque fois que vous avez des relations sexuelles.
   Wear a condom every time you have sexual relations.
7. Si vous avez une MST n'ayez pas honte.
   If you have an STD don't be ashamed---
   a) Faites-vous traiter. Les MST ne se gueresent pas toutes seule.
      Get treated. STDs do not get better on their own.
   b) Renseignez votre-vos partenaire(s) — si non vous deux courez le risque de vous réinfecter ou de propager la maladie.
      Inform your partner(s); if not, both of you risk getting re-infected or spreading the disease.
   c) Évitez d'avoir des rapports sexuels pendant le traitement pour une MST
      Avoid sexual intercourse during treatment for an STD.
8. Si vous menez une vie sexuelle active, il est sage de subir aussi régulièrement que possible un test de dépistage de MST.
   If you lead an active sex life, it is wise to undergo testing for STDS as often as possible.
9. On peut soigner certaines MST avec des antibiotiques (la chlamydia, par exemple).
   Some STDS can be treated with antibiotics (chlamydia, for example).
10. Certaines maladies comme la syphilis non-traitées sont très graves et peuvent mener à la mort. La syphilis semble évoluer beaucoup plus rapidement chez les personnes vivant avec le VIH que chez les autres sujets.
    Some STDs such as untreated syphilis are very serious and can lead to death. Syphilis seems to develop more rapidly in people living with HIV than in other individuals.
11. Si vous avez l'herpès vous pourriez avoir des éruptions pour le reste de votre vie.
    If you have herpes, you may get outbreaks for the rest of your life.

12. Plusieures MST (le SIDA, la gonorrhée, et la syphilis) parmis d'autres peuvent être transmises de la mère au foetus.
Several STDS (AIDS, gonorrhea and syphilis amongst others) can be transmitted from the mother to the fetus.
13. Quelques MST comme la chlamydia et la gonorrhée peuvent causer la stérilité dans les deux sexes.
Some STDS like chlamydia and gonorrhea can cause infertility in both sexes.
14. Si vous avez une MST vos risques d'attraper le VIH augmentent car les plaies associées aux MST offrent un port d'entrer pour le VIH.
If you have an STD, your risk of getting HIV increases because sores associated with STDS give HIV an entry point into the body.
15. Des souches du virus du papillome humain (VPH) causent le cancer du col de l'utérus. Ce cancer tue beaucoup de femmes dans les pays en voie de développement.
Some strains of the human papilloma virus (HPV) cause cervical cancer. This cancer kills many women in developing countries.
16. On peut avoir plus d'une MST à la fois (par exemple, la chlamydia et la blennoragie).
A person can have more than one STD at the same time (for example, chlamydia and gonorrhea).
17. Lié à la chlamydia et la blennoragie l'inflammation pelvienne est la cause principale de la stérilité des femmes en Afrique. Cette infection touche les organes reproductifs de la femme surtout de trompes de Fallope et l'utérus. Il peut aussi provoquer une grossesse extra-utérine qui est une condition très dangereuse pour la mère dans laquelle la grossesse se développe dans les trompe de Fallope au lieu de l'utérus.
Linked to chlamydia and gonorrhea Pelvic Inflammatory Disease (PID) is the main cause of infertility in women in Africa. This infection affects a woman's reproductive organs especially the fallopian tubes and the uteris. It may also lead to ectopic pregnancy, a very dangerous condition for the mother in which the pregnancy develops in the fallopian tubes instead of in the uterus.

Remarque: Chez la femme le virus VPH est associé au cancer du col uterin et au cancer de l'anus/rectum chez l'homme et la femme.

Note: In women the HVP virus is linked to cervical cancer and to rectal cancer in both men and women.

References: Ref#3; Ref#4; Ref#8, chapter 26; Ref#7; Ref#10; Ref#11; Ref#28; Ref#29; Ref#32

La Gale ou La Scabiose

Scabies

Causée par un type de parasite, la gale se transmet sexuellement, mais on peut être infecté par des vêtements contaminés ou des animaux domestiques infestés. Il faut bien laver tous les vêtements et la literie contaminé et quiconque est venu en contact étroit avec une personne qui a la scabieuse devrait recevoir le traitement. Chez des personnes ayant le VIH la gale peut se manifester n'importe où sur le corps:

La peau entre les doigts

Les coudes

La taille

Les organes génitaux

Les seins

Les fesses

Caused by a parasite, scabies is sexually transmitted, but a person can be infected from contaminated clothing or from infested domestic animals. All contaminated clothing and bed linens must be washed and anyone who has come into close contact with a person with scabies should receive treatment. In people with HIV, scabies can appear anywhere on the body:

Skin between the fingers

The elbows

The waist

The genitals

The breasts

The buttocks

Reference: Ref#3, page 181

Le VIH et l'Hépatite C (le VHC)

Il y a un lien entre le VIH et l'hépatite. Les modes de transmission sont les même. "Toute personne infectée à la fois par le virus de l'immunodéficience humaine (le VIH) et par le virus de l'hépatite C (le VHC) est dite co-infectée." (Ref#2, Question 29)

"L'hépatite C est une grave maladie qui peut causer une inflammation et des granulations du foie." (Ref. #2, Question29) Avec l'hépatite C un seul symptôme est évident au début, la fatigue. Plus tard, le patient aurait des troubles digéstifs, des douleurs articulaires et musculaires, des maladies rénales et une déficience immunitaire. Une simple analyse de sang ordinaire permet de détecter le VHC. Toutefois, bien des personnes ne sont pas diagnostiquées et elles ne savent

pas qu'elles en sont atteintes. Le VHC peut entraîner l'insuffisance hépatique, le cancer du foie ou même la mort. Les femmes enceintes co-infectées sont susceptibles de transmettre le VHC à leurs bébés durant l'accouchement et après la naissance par le lait maternal.

Le VHC se transmet par contact direct avec du sang infecté. Le VHC est beaucoup plus facile à transmettre par le sang que le VIH. Vous pouvez contracter le VHC:

a) en vous injectant des drogues à l'aide de seringues ou d'aiguilles.

b) en partageant des lames de rasoir ou des brosses à dents contaminées.

c) en recevant une transfusion de sang.

d) en étant né d'une mère infectée par le VHC

e) par voie sexuelle.

Les relations sexuelles non protégées avec plusieurs partenaires augmentent le risque de contracter une infection à VHC.

Pour éviter de contracter une infection:

a) N'utilisez que les aiguilles neuves; (Prenez garde! L'eau de javel ne tue pas toujours le VHC.)

b) Ne partagez pas vos rasoirs (y compris ceux du coiffeur) ni votre brosse à dents

c) Portez des gants en latex (si vous en avez), si vous risquez d'être en contact avec le sang d'une autre personne

d) Pratiquez la sexualité plus sûre.

HIV and hepatitis (HEP) C (HCV)

There is a connection between HIV and hepatitis C. The means of transmission are the same. "A person who is infected with both the human immunodeficiency virus (HIV) and the hepatitis C virus (HCV) is considered to be co-infected." (Ref#1, Question 29)

"Hepatitis C is a serious liver disease that can inflame and cause scarring of the liver." (Ref. #1, Question 29) With hepatitis C one symptom alone is evident at the onset — fatigue. Later the patient may have digestive problems, joint and muscle pains, kidney diseases and a compromised immune system. An ordinary blood test will detect HCV. However, many people are not diagnosed and they do not know that they are affected. Eventually HCV can lead to liver failure, liver cancer and death. Co-infected pregnant women are likely to transmit HCV to their babies during delivery and after birth through breast milk.

HCV is transmitted through direct contact with infected blood. HCV is much easier to transmit through blood than HIV. You can get HCV by:

a) Injecting drugs (using syringes or needles containing infected blood);

b) Sharing contaminated razor blades or tooth brushes;

c) Through a blood transfusion;

d) Being born to a mother infected with HCV

e) By sexual transmission.

Having unprotected sex with multiple partners increases your risk of becoming infected with HCV.

In order to avoid getting HCV:

a) Use only clean needles; (Be aware! Bleach may not kill HCV.)

b) Don't share razors (including those used by barbers/hairdressers) or tooth brushes;

c) Wear latex gloves (if you have any) if you have contact with someone's blood;

d) Practice safer sex.

La Tuberculose et le VIH/SIDA

La tuberculose est une infection très répandue dans des pays en voie de développement.

L'infection se propage d'une personne à l'autre par voie aérienne (par la toux, les éternuements et la respiration).

La tuberculose est causée par certaines bactéries qui pénètrent dans l'organisme par des voies respiratoires. Des gouttelettes (d'une toux), contenants ces bactéries se dispersent dans l'air libre où elles peuvent survivre plusieurs heures. Si on respire l'air contenant ces bactéries la tuberculose peut se transmettre. Ces bactéries peuvent s'installer dans les poumons où elles restent pendants des années ou pour la vie.

La plupart des gens qui respirent les bactéries de la tuberculose et en sont infectées, (qui ont une tuberculose infection, latente, silencieuse) ne progressent jamais au stade de la tuberculose-maladie (active). D'habitude ces personnes présentent aucun symptôme. Elles se sentent bien et elle ne sont pas contagieuses. Un système immunitaire fort combat l'infection. Les germes de la tuberculose deviennent latents (inactifs), mais ils ne sont pas éliminés du corps.

Pour les individus en santé, il faut avoir, en général, une exposition prolongée ou un contact très étroit avec une personne qui a une tuberculose active

pulmonaire (aux poumons) ou laryngée (de la gorge). Si un membre de la famille, un ami ou un collègue avec qui on passe beaucoup de temps est atteint, les risques de contracter la tuberculose seront plus élevés.

Puisque l'infection se transmet dans l'air, on l'associe à la pauvreté, au surpeuplement des lieux de travail, aux logements et au manque de ventilation et à une pénurie de soins. Dans des telles conditions, la tuberculose se propage rapidement et on peut la contracter à n'importe quel âge.

La tuberculose est une infection très répandue, partout dans le monde parmi les personnes ayant le VIH car elle ne se manifeste que chez les individus dont le système immunitaire est affaibli. Donc, si le système immunitaire d'une personne s'affaiblit ou est déjà faible à cause d'une maladie ou de l'âge, les personnes ayant une infection tuberculose peuvent contracter la maladie tuberculose (active ou évolutive). Les gens atteints du VIH présentent un risque élevé de contracter l'infection tuberculose et la maladie tuberculose parce que le VIH détruit le système immunitaire. Ils parviennent rapidement au stade actif de la tuberculose. Bien des séropositifs sont co-infectés par la tuberculose. En fait le VIH a contribué considérablement à la croissance de l'épidémie de tuberculose.

La tuberculose répond habituellement aux traitements mêmes chez les patients vivant avec le VIH/SIDA. Cependant, il peut être difficile de prendre des médicaments contre la tuberculose et le VIH à la fois à cause des effets secondaires graves et avec certains autres médicaments on risque des mauvaises interactions médicamenteuses (action d'un médicament lorsque pris en combinaison avec un ou plusieurs autres médicaments).

Le traitement pour la tuberculose dure de six à douze mois et il faut le suivre jusqu'au bout, même lorsque les symptômes de la tuberculose cessent. Si on ne finit pas son traitement, de nouvelles souches de bactéries risquent de se développer avec une résistance aux médicaments causant des difficultés sur les plans de la prévention et du traitement. On doit suivre de près les consignes de son médecin ou professionnel de santé. (Une résistance veut dire qu'un médicament n'est plus aussi efficace ou qu'il ne marche plus.)

La tuberculose active peut causer une toux qui produit du mucus, des troubles respiratoires et des douleurs à la poitrine. L'infection peut aussi entraîner des sueurs nocturnes, de la fièvre, de la fatigue, une perte d'appétit et de poids. Des bactéries peuvent se multiplier et elles peuvent se propager dans la circulation sanguine, causant des maladies dans d'autres parties du corps — ganglions lymphatiques; les reins; l' épine dorsale et cerveau.

Si une personne a une tuberculose active, il est important qu'elle prenne des mesures nécessaires afin de ne pas infecter d'autres personnes. Si possible le malade doit dormir dans une chambre à part et bien aérée pendant le deux premières semaines du traitement. Un malade doit prendre soin de bien couvrir la bouche chaque fois qu'il tousse ou éternue. La maladie tuberculose est contagieuse. Si une personne a le VIH, elle doit prendre des précautions spéciales lorsqu'elle côtoie une personne qui a une tuberculose active. Par exemple, elle doit éviter de partager les cigarettes.

Renseignez-vous auprès de votre groupe SIDA afin d'apprendre d'avantage sur cette maladie qui touche les vies et qui coûte la vie à tellement de sidéens.

References: Ref#1, Question 30; Ref#2; Ref#3, pages 128-134; Ref#22.

Tuberculosis and HIV/AIDS

Tuberculosis is a very wide-spread infection in developing countries.

The infection is spread from one person to another through the air, through coughs and sneezes and breathing.

TB is caused by certain bacteria that enter the body through the respiratory system. Droplets from (a cough, for example), which contain these bacteria get dispersed into the open air where they can survive for several hours. If a person inhales air containing these bacteria, TB can be transmitted. These bacteria can settle in the lungs for years or for life.

Most people who inhale tuberculosis bacteria and are infected from them (who have TB infection), (dormant, silent TB), never progress to TB disease, the active phase of tuberculosis. Generally, these people present no symptoms. They feel well and they are not contagious. A strong immune system fights off the infection. TheTB germs become dormant (inactive), but they are not eliminated from the body.

For a healthy person to contract TB, it is generally necessary to have a prolonged exposure to, or a close contact with, a person who has active pulmonary (lung) or laryngeal (throat) tuberculosis. If a family member, friend or colleague with whom one spends a lot of time is infected, the risks of contracting TB will be higher.

Since the infection is transmitted through the air, it is associated with overcrowded workplaces and housing, poor ventilation and a shortage of medical care. Under such conditions, tuberculosis spreads quickly and a person can contract it at any age.

Tuberculosis is a very wide-spread infection everywhere among people who have HIV, because it only appears in individuals whose immune systems are weakened. Therefore, if a person's immune system becomes weak, or is already weak due to an illness or from age, people who have TB infection may contract TB disease (active or progressive TB). People with HIV are at high risk of contracting TB infection and TB disease because HIV destroys the immune system. They very rapidly reach the active phase of TB. Many HIV-positive people are co-infected with tuberculosis. In fact, HIV has contributed considerably to the growth of the TB epidemic.

TB usually responds to treatments even in patients living with HIV/AIDS. However, it can be difficult to take medicines for TB and HIV at the same time due to serious side effects and with some medicines, one may have bad drug-related interactions (effects of a medicine when taken in combination with one or several other medicines).

Tuberculosis treatment lasts from six to twelve months and must be completed even when TB symptoms cease. If a person does not finish his/her treatment, new strains of the bacteria may develop with a resistance to medicines, thereby causing difficulties with prevention and treatment. It is necessary to closely follow instructions from one's doctor or health professional. (Resistence means that a medicine is no longer as effective or that it no longer works.)

Active TB can cause mucus-producing coughs, breathing problems and chest pains. The infection can also bring on night sweats, fever, fatigue, loss of appetite and weight. The bacteria can multiply and spread through the blood stream causing diseases in other parts of the body — in the lymph nodes, kidneys, spine and in the brain.

If a person has an active TB, it is important that he/she take the necessary precautions in order not to infect others. If possible, the patient must sleep in a separate well-ventilated room during the first two weeks of treatment. The patient must be careful to cover his/her mouth every time when coughing or sneezing. Tuberculosis disease is contagious. If a person has HIV, he/she must take special precautions when mixing with a person with active TB. For example, he/she must avoid sharing cigarettes.

Get information from your AIDS group in order to learn more about this disease that has affected the lives and which has cost the lives of so many AIDS sufferers.

Partie 7
Part 7

Dépistage du VIH, etc.
Screening for HIV, etc.

Les Stades de L'infection au VIH
The Stages of HIV Infection

Les stades de l'infection au VIH varient d'une personne à une autre. Chacun vit différemment les symptômes et chaque personne traverse des stades différents de santé et de la maladie. Les spécialistes parlent des progressions lentes et des non-progressions à long terme et des progressions rapides chez des personnes.

1. L'infection primaire (primo infection par le VIH) aussi appelée (infection aiguë). Ce stade désigne le moment où on est infecté par le VIH pour la première fois. À ce stade, le virus se multiplie rapidement. Votre compte de CD4 (aussi appellé T4) cellules peut baisser durant cette période. Le taux ou la qualité de VIH présent dans votre sang est alors très élevé. Á ce stade un test de dépistage des anticorps du VIH pourrait ce révéler négatif. Cependant vous pourriez quand même refiler le VIH à quelqu'un d'autre. En fait certains documents d'information indiquent qu'on risque de transmettre le virus surtout pendant le stade aiguë de l'infection. Quelques personnes resentissent des symptômes grippaux pendant cette période suivante l'infection initiale. Ces symptômes peuvent persister pendant plusieurs semaines avant de disparaître. D'autres personnes ne présentent aucun symptôme.

   Note: Voir "Symptômes Liés au VIH," p. 61
2. Séroconversion. À ce stade un test de dépistage des anticorps donnerait un résultat positif. Votre corps commence à réagir au VIH par la production d'anticorps qu'on appelle séroconversion.
3. Une infection asymptomatique (sans symptômes) au VIH. Ce stade pourrait durer des années. Vous pouvez vous sentir parfaitement bien. Toutefois il se peut que des ganglions lymphatiques soient enflés.

Votre compte de CD4 (T4) cellules peut baisser même si vous n'avez encore aucun signe physique d'infection.

4. "Une infection symptomatique. Une fois que votre système immunitaire est affaibli, il se peut que des symptômes dits "constitutionnels" ou du corps entier, de l'infection au VIH apparaissent." (Ref#3, page 24)
5. Le SIDA.

Note: Voir ce que veut dire le mot SIDA?

Rappelez-vous que le SIDA est un syndrome non pas une maladie. Un syndrome est une combinaison de symptômes et/ou de maladie. Ce syndrome est associé à l'infection au VIH. Il est associé à des comptes réduits de lymphocytes CD4, cellules T4, une augmentation de la charge virale (la quantité de VIH dans le sang), et l'une des nombreuses infections opportunistes. Une personne en bonne santé n'attrape pas ces infections.

Voici des renseignements pour facilitier les choses. En general, si une personne séropositive:

1. A un nombre important de cellules CD4 (cellules T4), c'est bon.
2. A une très petite charge virale, c'est bon.
3. A une chute des cellules CD4 (cellules T4), ce n'est pas bon.
4. A une très grande charge viral, c'est mauvais.

Voir "Les Tests de Dèpistage," Partie 7

References: Ref#1, Question 3; Ref#2, Question 3; Ref#3

The stages of HIV infection

The stages of HIV infection vary from one person to another. Every person has his own experience with symptoms and every person goes through different stages of health and illness. Experts speak of slow progressers and long term non-progressers and rapid progressers.

1. Primary infection with HIV (primo infection), also known as acute infection. This phase marks the moment when a person is infected with HIV for the first time. At this stage, the virus multiplies rapidly. Your CD4 (also called T4) cell count may go down during this period. The rate and quality of HIV present in your blood is very high at this time. At this stage, a screening test for HIV antibodies could turn out to be negative. However, you could nevertheless pass on HIV to someone else. As a matter of fact, some literature indicates that the virus is most likely to be transmitted during the acute stage of infection. Some people experience flu-like symptoms during or following the initial infection. These symptoms can persist for several weeks before disappearing. Other people have no clinical symptoms.

Note: See "Common symptoms related to HIV/AIDS," on page 61.

2. Seroconversion. At this stage a screening test may give a positive result. Your body is starting to react to HIV by producing antibodies. This is called seroconversion.

3. A-symptomatic (without symptoms) HIV infection. This stage could last for years. You may feel perfectly well. However, you could have some swollen lymph nodes. Your CD4 (T4) cell count could go down even if you do not yet have any physical signs of infection.

4. Symptomatic infection. Once your immune system is weakened, so-called systemic symptoms (affecting the entire body), due to HIV infection may appear. (Author's translation)

5. AIDS

Remember that AIDS is a syndrome, not a disease. A syndrome is a combination of symptoms and/or diseases. This syndrome is associated with HIV infection. It is associated with a reduced count of CD4 lymphocytes (T4 cells) and an increase in the viral load (the quantity of HIV in your blood) and one of a number of opportunistic infections. A healthy person does not get these infections.

Here is some information to make things easier. In general, if an HIV-positive person

1. Has a large number of CD4 (T 4 cells), this is good.

2. Has a very small viral load, this is good.

3. Has a drop in CD4 (T4 cells), this is not good.

4. Has a very big viral load, this is bad.

See the section "HIV Screening Tests," Part 7

References: Ref#4, Session 2; Ref#11; Ref#32

Les Tests de Dépistage

Envisagez de passer un test de dépistage du VIH si vous avez eu un comportement à risque. Voir "Avartissements", page 29 (partie 2). Afin de lutter contre le VIH, votre corps fabrique des anticorps contre le virus. Votre test sera négatif si:

a) aucun anticorps n'est détecté dans l'échantillon de votre sang.

b) vous n'avez pas été exposé au VIH il y a plus de 6 mois.

Remarque: Il existe aujourd'hui des tests qui peuvent vous permettre de savoir très rapidement si vous avez des anticorps au VIH, même très peu de temps après avoir été exposé au virus. Il existe aussi des tests de dépistage qui peuvent vous permettre d'avoir vos resultants tout de suite (le test oral — analyse de salive ou certains analyses du sang.) Il se peut, cependant, que ces tests ne soient pas disponibles partout. Dans beaucoup de régions du monde, ces lieux de tests

peuvent être également séparés par de grandes distances.

Si les résultats à ce test sont négatifs, alors vous êtes séronégatif, donc non atteint par le virus du VIH. Cela ne veut pas dire que vous avez une immunité contre toute nouvelle infection par ce virus à l'avenir.

Dès lors que vous contractez le VIH, vous pouvez infecter une autre personne avant même de connaître votre état sérologique.

Le test de dépistage du VIH est une analyse sanguine ordinaire. Ce test révèle si oui ou non vous êtes séropositif. Si vous avez les anticorps contre le VIH dans votre sang, vous aurez un résultat positif. Cela veut dire que vous êtes séropositif (atteint du VIH) mais cela ne signifie pas forcément que vous avez le SIDA.

Si vous découvrez que vous êtes séropositif, vous devez prendre les précautions pour ne pas infecter une autre personne. Comme les anticorps anti-VIH ne sont pas détectables dans le sang pendant une certaine période de temps, vous pourriez obtenir un faux négatif, et vous pourriez donc infecter quelqu'un sans le savoir. C'est ce qu'on appelle la "fenêtre sérologique" ou la "période silencieuse". Que vous pensiez être infecté ou non, ayez toujours des pratiques sexuelles plus prudentes.

Toute personne qui passe le test de dépistage des anticorps anti-VIH pourrait recevoir une aide "psycho-sociale" avant et après le test. Pendant ces séances, posez toutes les questions qui vous préoccupent au conseiller ou à la conseillère. Vous avez le droit d'être informé!

Si vous êtes séropositive, essayez de vous faire traiter pour rester en bonne santé et pour diminuer les risques que votre bébé ne soit infecté par le VIH si vous êtes enceinte.

Les anticorps sont produits par les lymphocytes B lorsque ces cellules de votre corps combattent le VIH. Les lymphocytes CD4 (cellules T4) qui jouent un role important dans le contrôle des infections, sont les globules sanguins blancs dont le compte est le plus susceptible de baisser chez les gens séropositifs. Le VIH cible ces cellules protectrices du sysème immunitaire. "Les lymphocytes CD4 meurent au bout de 24 à 36 heures environ après l'infection au VIH." (Ref#3, page 32) L'organisme peut les remplacer afin de maîtriser le virus. Toutefois, après un certain temps, surtout en absence de pharmacothérapie le système immunitaire commence à perdre du terrain et le VIH risque de reprendre le dessus.

Il y a des tests qui peuvent mesurer le compte des cellules CD4 des cellules T4. Deux tests établissent la présence des anticorps. Le test ELISA est un test de dépistage général. Pour confirmer les résultats, on a ensuite recours à la "méthode occidentale." Ces deux test ne servent pas à déceler le virus mais plutôt à démontrer que le système immunitaire a réagi à la présence du VIH dans votre corps. (Ref#3, page 29). Il existe aussi des tests qui mesurent votre charge virale. Ces tests révèlent la quantité du virus présente dans votre sang. Si la charge virale est élevée, cela pourrait indiquer une progression de votre infection au VIH.

Ces analyses peuvent coûter très cher et ne sont pas disponibles à grande échelle.

Remarque: Faites toute votre possible pour vous faire traiter dès que possible si vous êtes séropositif.

Remarque: On peut transmettre le VIH à chaque étape de l'infection même si la charge virale est très faible voire indétectable à travers des tests. Vous êtes toujours porteur/euse du virus. Si vous avez le VIH, vous l'avez pour la vie!

Remarque: Le compte des cellules CD4+T4 permet de se faire une idée de l'état du systéme immunitaire si on passe ces tests régulièrement. Le test de la charge virale et le compte des CD4+T4 cellules peuvent servir à évaluer l'efficacité des traitements. Il faut toutefois surveiller les tendances à long terme. En brief, plus la charge virale est basse et plus le compte de CD4+T4 est élèvé, le mieux c'est.

Remarque: Obtenez des renseignements auprès de l'organisme de lutte contre le SIDA le plus proche de chez vous.

References: Ref#3, page 32; Ref#4, Session 8

Screening Tests

Consider taking an HIV screening test if you have taken part in a risky behavior. See warnings, page 29. In order to fight HIV, your body makes antibodies against the virus. Your test will be negative if:

a) No antibodies were detected in your blood sample;

b) If you have not been exposed to HIV in more than six months.

Note: New rapid antibody tests can detect antibodies to HIV shortly after possible exposure. Also there are now screening tests that provide results straightaway (oral/saliva test or certain blood tests). However, these tests may not be widely available. In many areas of the world, testing sites are few and far between.

If you get a negative result from your test, then you are seronegative, (HIV-negative) therefore you do not have HIV. This does not mean that you are immune to any new infection from HIV in the future.

As soon as you contract HIV, you can infect another person even before knowing your serological (HIV status). In fact it is during this period (the initial phase) that you

are most likely to transmit the infection.

The HIV screening test is an ordinary blood test. The test reveals whether or not you are HIV-positive. If you have antibodies against HIV in your blood, you will get a positive result. This means that you are seropositive (HIV-positive) and that you have HIV, but it does not necessarily mean that you have AIDS.

If you discover that you are HIV-positive, you must take precautions in order not to infect another person. As antibodies to HIV are not detectable in your blood, for a certain period of time you could get a false negative and you could therefore infect someone unknowingly. This is known as the "serological window" or the silent period. Whether or not you think you may be infected, always engage in safer sexual practices.

Every person who takes the HIV screening test should receive psychological counseling before and after the test. During these sessions ask the male or female counselors any questions regarding your concerns. You have the right to be informed!

If you are an HIV-positive woman, try to get treated so that you can stay healthy and, if you are pregnant, to reduce the chance of your baby being infected with HIV.

Antibodies are produced by B lymphocytes when these cells from your body are fighting HIV. CD4 lymphocytes (T4 cells), which play an important role in the control of infections, are white blood cells whose count is the most likely to go down in seropositive people. HIV targets these protecting cells of the immune system. CD4 lymphocytes die from 24-36 hours after infection with HIV. (Author's translation) The body can replace them in order to control the virus. However, after a certain time, especially in the absence of drug therapy, the immune system starts to lose ground and HIV might regain the upper hand.

There are tests which can measure CD4/T4 cell counts. Two tests establish the presence of antibodies. The ELISA test is a general screening test. In order to confirm the results, one can resort to the "western blot testing method". These two tests are not used to detect the virus, but rather to demonstrate that your immune system has reacted to the presence of HIV in your body. There are also tests that measure your viral load. These tests reveal the quantity of the virus present in your blood. If you have a high viral load, this could indicate a progression in your HIV infection. These tests are very expensive and are not widely available.

Note: Do your best to get treated as soon as possible if you are HIV-positive.

Note: HIV can be transmitted at every stage of the infection even if the viral load is very low — even undetectable in tests. You are still a virus carrier. If you have HIV you have it for life!

Note: The CD4+T4 count gives an indication of the state of the immune system if these tests are taken on a regular basis. The viral load test and the CD4+T4 cell count can be used to assess the effectiveness of treatments. However, trends must be monitored over a long period of time. In short, the lower the viral load and the higher the CD4+T4 count, the better.

Note: Obtain information from your nearest AIDS organization.

Ref. #1, Question 21-22; Ref. #2, Questions 22 and 23; Ref. #4, Session 8; Ref. #25, Ref.# 32; Ref. #33.

Les Antirétroviraux hautements actifs

Les médicaments que l'on utilise pour traiter les infections au VIH sont appellés "traitements antirétroviraux hautements actifs ou multithérapie". Ce sont des mélanges de plusieurs médicaments. Ils agissent en ralentissant la progression du VIH dans le corps. Ces médications ne débarrassent pas le corps du virus et ils ne guérissent donc pas le SIDA. Ces médicaments contribuent à faire baisser la charge virale (la quantité du VIH dans le sang), ce qui aide à renforcer le système immunitaire afin de maintenir certaines personnes en bonne santé plus longtemps. (Ref#2, Question 18)

Des antirétroviraux (ARVS) peuvent cependant produire un effet Lazare sur des sidéens qui sont sur le point de mourir. Ces personnes mangent davantage. Elles peuvent même devenir costaudes et énergiques et elles regagnent leur joie de vivre. En général, ces personnes sont capables de reprendre leur travail dans les quelques mois qui suivent le début de leur traitement. Les ARVS sont plus efficaces que n'importe quel autre traitement à l'heure actuelle, mais ces multithérapies présentent quand même quelques problèmes.

a) Le prix en particulier des médicaments de la deuxième ligne (que sont généralement plus complexes) est au-dessus des moyens de nombreuses personnes qui vivent dans des pays riches. Quant au Tiers-monde, même le prix des médicaments génériques dépasse les moyens financiers de certains gouvernements.

b) Même les multithérapies ne sont pas efficaces dans tous les cas.

c) Certaines personnes réagissent très mal aux médications en soi ou à leur interaction avec d'autres médicaments qu'elles prennent, au point de devoir interrompre leur traitement. (Ref. #2 Question 18) Cependant, certaines médications pourraient être plus supportables à

prendre que celles du passé, et il se peut aussi que des régimes soient moins complexes à suivre qu'auparavant e.g. un seul comprimé ARV une fois par jour.

d) Les personnes qui doivent prendre ce "cocktail" de médicaments sont souvent obligées d'avaler une petite poignée de pilules puissantes chaque jour, pour le reste de leur vie. Si elles ne sont pas fidèles à leur programme de traitment, le virus risque de muter (changer), de se renforcer et de ne plus répondre à aucun médicament.

e) On ne sait pas si ces traitements sont entièrement sûrs et on ne sait pas s'ils maintiennent leur efficacité avec le temps.

Lorsque l'accès aux tests de dépistages et aux traitements devient plus disponible dans une communauté, toute la communauté se rallie à la cause et par conséquence on y rencontre moins de stigmate envers les personnes vivant avec le VIH/SIDA et lorsqu'on normalise le VIH/SIDA on aurait moins de discrimination envers ceux qui subissent le test de dépistage.

La prévention est encore nécessaire. On ne doit pas oublier que les médicaments contre le VIH n'arrêtent pas complètement le virus donc il ne faut pas abandonner les comportements préventifs. Comme on ne guérit ni le VIH ni le SIDA, et pour réduire le risque de l'attraper ou de le transmettre, il faut pratiquer des activités sexuelles à risque réduit et on ne doit pas partager ses aiguilles ou autres accessoires de perçage, tatouage ou scarification, même lorsque l'on prend des médicaments contre le SIDA.

Remarque importante: Des renseignements sur les médicaments sont en pleine évolution! Consultez un professionnel ou une professionnelle en médecine.

Highly Active Antiretroviral Therapies (HAART)

The medicines used to treat HIV infection are called Highly Active Antiretroviral Therapies. (HAART)

These are combinations of several medicines. They act by slowing down the progression of HIV in the body. These medical drugs do not rid the body of the virus and they do not cure AIDS. These medicines contribute to lowering the viral load (the quantity of HIV in the blood) which helps to reinforce the immune system in order to keep people healthier longer. (Ref#1, Question 18)

Some Antiretrovirals can however produce a Lazarus-like effect on some AIDS patients who were at death's door. These persons eat more. They can even become sturdy and strong and energetic and they regain their zest for life. Usually these people are able to resume work within a few months of starting treatment. ARVs are more effective than any other current treatment, but even so, these combined therapies present problems.

a) The price especially of second line drugs (which are generally more complex) is beyond the means of many people living in rich countries. And as for the third world, the price even of generic medicines is beyond the financial means of some governments.

b) Furthermore, combined treatments are not effective in all cases.

c) Some individuals react very badly to the medications as such, or have interactions with other medications they are taking, to the point of having to interrupt their treatment. However, some medications could be more easily tolerated than those of the past. Some regimes may also be easier to follow than previously, e.g., just one ARV tablet once a day.

d) People who must take this "cocktail" of medicine often must swallow a small handful of potent pills every day for the rest of their lives. If they are not faithful to their treatment schedule, the virus might mutate (change), get stronger and may no longer respond to any medicine.

e) It is not known whether these treatments are entirely safe and it is not known if they will remain effective over time.

When access to screening tests and to treatments becomes more available in a community, the whole community rallies to the cause and, as a result, one encounters less stigma towards people living with HIV/AIDS and when HIV/AIDS is seen as normal, there should be less discrimination towards those who undergo this screening test.

Prevention is still necessary. We must not forget that anti-HIV medications do not completely stop the virus; therefore prevention behaviors must not be abandoned. As neither HIV or AIDS can be cured, and in order to reduce the risks of getting HIV or transmitting it, it is still necessary to engage in safer sexual activities and not to share needles and other piercing equipment for tattooing or scarification, even when one is taking anti-AIDS medicines.

Important note: Information on medications is undergoing rapid change! Consult a medical professional.

Reference: Ref#32; Ref#33.

Des Remarques Importantes sur les Médicaments

Some important remarks on medicines (meds)

1. Si vous prenez des médicaments soyez vigilant.
   If you take medicines be vigilant.
2. Les médicaments pour combattre le SIDA qu'on vous a confiés sont très forts.
   The medicines to fight AIDS that have been entrusted to you are very powerful.
3. Prenez-les exactement comme indiqués. Établissez une routine. Par exemple, prenez vos médicaments à la même heure chaque jour.
   Take them exactly as indicated. Establish a routine. For example, take your medicines at the same time every day.
4. Ne les vendez pas.
   Don't sell them.
5. Même si vous avez de bonnes intentions ne les donnez pas aux autres
   Even if well meant, do not give them to others.
6. Ne les partagez pas avec un autre séropositif.
   Don't share them with another HIV-positive person.
7 Tenez-les hors de portée des enfants.
   Keep them out of the reach of children.
8. Ne prenez jamais un médication qui appartient à quelqu'un d'autre.
   Never take a medication that belongs to someone else.
9. N'épuisez pas votre médicament.
   Don't run out of your medicine.
10. Si vous ne comprenez pas comment prendre vos médicaments, il est essentiel que vous en posiez des questions.
    If you don't understand how to take your medicines, it is essential to ask questions about them.
11. Si vous souffrez des effets secondaires, (la diarrhée ou les nausées ou les vomissements, etc.) parlez-en avec votre médecin ou votre fournisseur de soins
    If you are experiencing side effects, (diarrhea or nausea and vomiting, etc) discuss this with your doctor or your health-care provider.
12. Si vous vous faites traiter par un guérisseur ou si vous prenez des médicaments alternatifs (Médecines douces) ou si vous prenez des médicaments en vente libre, discutez-en avec le personnel de santé.
    If you are being treated by a traditional healer or if you are taking alternative medicines or if you are taking over-the-counter medicines, discuss this with the health-care staff.
13. Si vous voyagez, gardez vos médicàtions a portée de la main ou même sur vous. Prévoyez ce que vous ferez si vous devez changer votre routine habituelle. E.g., demandez à quelqu'un de vous rappeler de prendre vos médicaments, et/ou cherchez une aide memoire. (un true pour vous rafraîchir la memoire) que vous les avez déjà pris, même si vous êtes chez vous.
    If you travel, keep your medications within arms reach or even on your person. Anticipate what you will do if you must vary your usual routine. For example, ask someone to remind you to take your medicine and/or find a memory aid (something to jog your memory) that you have already taken them, even if you are at home.
14. Si possible, dressez une liste de tous les médicaments que vous devez prendre: la posologie de chacun et quand vous devrez les prendre, e.g. le matin ou avec un repas ou jeun à jeun.
    If possible make a list of all the medicines you must take: the dosage of each one and when you should take them e.g., in the morning or with a meal or on an empty stomach.
15. Faites de gros effort pour — ne sautez jamais de dose, de traitement ou de visite de contrôle.
    Try hard to never skip a dose, a treatment or a medical visit.

Remarques: "Il est prouvé que les Africaines prenant ces Antirétroviraux ayant le pouvoir de sauver la vie adhèrent à leurs régimes beaucoup mieux que les Américains ou les Européens". Ref. #26

Note: It has been proven that Africans taking those Antiretrovirals powerful enough to save lives adhere to their regimes much better than do Americans or Europeans.

Reference: Ref#4, Session 8; Ref#11; Ref#18; Ref#21; Ref#26; Ref#27; Ref#32.

Le VIH et les Émotions

HIV and emotions

Mettez l'accent sur la vie. Les personnes diagnostiquées avec le VIH et le SIDA confrontent des défis qui peuvent êtres très éprouvants sur le plan émotionnel. En plus l'affaiblissement du système immunitaire frappe durement l'organisme des gens ayant le SIDA.

Focus on life. Persons diagnosed with HIV and AIDS confront challenges which are very emotionally trying. In addition, the weakening of the immune system takes a real physical toll on the bodies of people who have AIDS.

Les conditions de la vie quotidienne varient

énormément. Ces circonstances pourraient avoir des conséquences considérables sur le plan psychologique d'une personne atteinte du VIH/SIDA. En voici une liste de ces circonstances:

Conditions of daily life vary greatly. Varying circumstances could considerably affect a person with HIV/AIDS on the psychological front. Here is a list of some of these circumstances:

1. La région du monde ou le pays dans lequel la personne habite.
   The part of the world or the country in which a person lives.
2. Accès aux soins, aux médicaments (ARVS), derniers traitements, services abordables ou gratuits et accès à une alimentation nourrissante.
   Access to medical care, medicines (ARVS), the latest treatments, affordable or free services and access to a nutritious diet.
3. L'espérance de vie. Important! Si vous testez séropositif, mais vous êtes bien portant, vous aurez peut-être encore des années fructueuses à vivre avant de tomber malade d'une maladie liée au SIDA, surtout si vous recevez des médicaments antirétroviraux. Il est préférable de se faire traiter par un médecin qui a des compétence dans le domaine du VIH/SIDA.
   Life expectancy. Important! If you test HIV-positive but are in good health, you may still have many productive years to live before becoming ill from an AIDS-related disease, especially if you are receiving antiretroviral medicines. It is preferable to be treated by a doctor who is knowledgeable in the field of HIV/AIDS.
4. La réaction possible aux médications — des effets secondaires désagréables et/ou graves, une amélioration de la santé, une rémission, une progression vers le SIDA.
   Reaction to medications, unpleasant and/or serious side effects, an improvement in one's health, a remission, a progression towards AIDS.
5. Les attitudes vis-à-vis le VIH/SIDA de la famille, les proches, l'entourage, des habitants du village ou de la ville. Y a-t-il des groupes de soutien? Ose-t-on dévoiler sa séropositivité?
   Attitudes regarding HIV/AIDS of one's family, loved ones, circle of friends, the people living in one's village or town. Are there any support groups? Dare a person disclose his/her seropositive status?
6. La stabilité, la loyauté et l'amour dans la relation. Les changements dans la vie du couple, la peur de propager des maladies et des limitations concernant la vie sexuelle, la peur d'être à la charge des autres, la peur de l'isolement, peur d'être d'impuissant, abandonné, la peur du rejet, la peur des souffrances et de la mort.
   Stability, loyalty and love in a relationship. Changes to a relationship, fear of spreading diseases, restrictions in one's sex life, fear of being dependent on others, of isolation, helplessness, fear of being abandoned, fear of rejection, suffering and death.
7. La situation financière de la famille
   The family's financial situation.
8. La situation concernant ses enfants, son époux/épouse, le/la partenaire et ses biens aimés — leur santé, les inquiétudes et des soucis à propos de leur avenir ainsi de leur bien-être.
   One's situation regarding children, one's spouse, partner and loved ones — their health status, worries and concerns as to their future and welfare.
9. Les circonstances (si reconnues), entourant comment la personne est devenue séropositive l'affecteraient sur le plan affectif.
   If known, the circumstances under which a person became HIV-positive may affect him/her emotionally.
10. Ses perspectives sur la vie — ses croyances religieuses ou spirituelles.
    One's outlook on life, one's religious or spiritual beliefs.
11. La plupart des personnes éprouvent des hauts et des bas physiques et psychologiques.
    Most people experience physical and psychological ups and downs.
12. Des émotions comme la colère peuvent devenir des forces positives qui pourraient motiver les gens à rester en bonne santé plus longtemps afin de lutter contre le SIDA par le militantisme.
    Emotions such as anger can become positive forces which could motivate people to stay healthier longer in order to fight AIDS through political activism.

Vocabulary note: militer *–to campaign, to be a political activist.* Militant(e) *is an active member of an organization, activist for a cause, or a campaigner.* Militantisme (m) *is political activism.*

Des personnes qui ont le VIH/SIDA risquent d'éprouver quelques-unes des émotions suivantes

Persons who have HIV/AIDS might experience some of the following emotions

1. Avoir peur/ la peur *To be afraid/fear*
2. Être pris de panique — la panique *To be panic-stricken — panic.*
3. L'incertitude (f) *Uncertainty*
4. Être stressé *To be under stress; to be stressed out*
5. Avoir de la peine T*o feel grief — sorrow*
6. Être accablé (de tristesse)
   To be overwhelmed by sadness
7. Avoir des pensées suicidaires (se suicider)
   To have suicidal thoughts (to commit suicide)
8. Être en colère contre quelqu'un; contre Dieu, contre soi-même — la colère
   To be angry with someone, angry with God, with oneself — anger
9. Être angoissé — angoisse (f)
   To be worried — anxious
10. Être amer---l'amertume (f)
    To be bitter — bitterness
11. Avoir honte---la honte *To be ashamed — shame*
12. Être en état de choc, démenti (m), l'incrédulité (f)
    To be in a state of shock, denial, disbelief
13. Désespoir (m) *Hopelessness*
14. Avoir du chagrin, avoir un gros chagrin
    To be very sad, very upset, despondent
15. Être déprimé *To be depressed*
16. Être renfermé *To become withdrawn*
17. De pleurer sur son sort *To feel sorry for oneself*
18. Se sentir coupable vis-à-vis---culpabilité, (f)
    To feel guilty about something—guilt
19. Se ressaisir *To pull one's self together*
20. L'acceptation, (f) *Acceptance*

Si vous avez le VIH ou le SIDA, vous n'êtes pas seul. Il y a peut-être certaines choses que vous pourriez faire afin de demeurer en bonne santé plus longtemps. D'autres séropositifs peuvent comprendre ce que vous ressentez et il/elles peuvent vous offrir peut-être des conseils. Profitez de leurs connaissances. Il se peut que vous pussiez améliorer votre alimentation pour vous refaire une santé surtout si vous êtes fragile. Il existe peut-être des appareils ménagers (même des trucs simples) qui faciliteraient votre travaille pour que vous puissiez vous reposer d'avantage pour conserver vos forces.

If you have HIV or AIDS, you are not alone. Perhaps there are some things you could do in order to stay healthier longer. Other HIV-positive people understand what you are feeling and they may be able to offer you some advice. Take advantage of their knowledge. For example, you may be able to improve your diet to build up your strength, especially if you are frail. Perhaps there are some labor-saving devices or even some very simple tricks/hints that would make your work easier so that you could rest more and conserve your strength.

Songez donc à vous joindre à un groupe de soutien (groupe communautaire d'entraide), s'il en existe un près de chez vous. Cependant, à cause de l'opprobre qui entoure le virus on aurait du mal, dans beaucoup de situations à dévoiler sa séropositivité. Votre famille aurait également besoin de soutien sur le plan pratique et le plan psychologique. C'est à chacun et chacune de se débrouiller à sa propre façon.

So consider joining a support group or community self-help group if there are any near your home. However, due to stigmas surrounding the virus, it may be difficult to disclose one's seropositive status. Your family may also need psychological and practical support. It is up to every person to cope in his/her own way.

Les croyances religieuses ou spirituelles peuvent être d'un grand secours, pour certains individus. La prière et la méditation etc. peuvent apporter du soutien, de réconfort et de la paix. Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir.

Spiritual or religious beliefs can be a great source of help for some individuals. Prayer, meditation, etc, can bring support, comfort and peace. As long as there is life, there is hope.

Donnez du soutien social, psychologique et économique à ceux qui vivent avec le VIH/SIDA et aux gens affectés: Aux veuves, veufs, orphelins, et à leurs familles, pour qu'ils puissent mieux vivre.

Give social, psychological and economic support to those living with HIV/AIDS and to affected people — widows, widowers, orphans, and their families — so that they may live better.

References: Ref#3, pages 1,2 and 10; Ref#11, Chapters 1,4,5 and 12; Ref#18, p 12; Ref#32

Des Conseils à l'Intention des Personnes Vivant avec le VIH/SIDA

Advice for people living with HIV/AIDS

Afin de renforcer votre système immunitaire, maintenez une bonne hygiène de vie. Adoptez les stratégies suivantes, si possible.
In order to strengthen your immune system, maintain a healthy life style. Adopt the following strategies if possible.

1. Optez pour un régime sain.
   Opt for a healthy diet
2. Reposez-vous suffisamment. *Get enough rest*
3. Diminuez le stress en faissant du sport.
   Reduce stress through exercise
4. Détendez-vous. Changez-vous les idées. Profitez de la vie. Quand et où possible, allez dehors. Appréciez les merveilles de la nature autour de vous. Sentez et touchez les fleurs. Écoutez le chant des oiseaux. Sentez le soleil sur le visage, la brise, le vent dans les cheveux. Respirez l'odeur de la pluie. Regardez le ciel; les nuages; la lune; et les étoiles. La musique peut vous remonter le morale. Écoutez-en ou jouez-en. Chantez dans un chœur. Bavardez avec des amis. Si vous les aimez, caressez un animal de compagnie, un chien ou un chat. Mais lavez-vous les mains après avoir touché un animal; évitez l'excrément des chats, évitez les singes.

   Relax. Get a change of scene. Make the most of life. When and where possible, go outside. Appreciate the wonders of nature around you. Smell and touch the flowers. Listen to birds' songs. Feel the sun on your face, the breeze, the wind in your hair. Breathe in the smell of the rain. Look at the sky: the clouds, the moon and the stars Music can lift your spirits. Listen to it or play it. Sing in a chorus. Chat with friends. If you like animals, stroke a pet, a dog or a cat. But wash your hands after touching an animal; avoid cat excrement; avoid monkeys.
5. Essayez de cultiver une attitude positive. Entourez-vous des optimistes avec qui vous pouvez rire, mais qui respecteront toutefois vos sautes d'humeur. De temps en temps, il faut pleurer un bon coup et parler sérieusement. Trouvez un but; une raison de vivre. Créez un album ou une boîte de souvenirs (photos, lettres, ou petits objets), pour vos êtres chers. Impliquez-vous dans un groupe de soutien. Ayez de l'amour propre.

   Try and cultivate a positive attitude. Surround yourself with optimistic people with whom you can laugh, but who will however, respect your mood swings. Once in a while, you have to have a good cry and discuss serious matters. Find a goal; a reason to live. Create a scrapbook or memory box (photos, letters, small objects) for your loved ones. Get involved in a support group. Love yourself.
6. Pratiquez votre foi. *Practice your faith.*
7. Évitez le tabagisme. Ne fumez pas. N'utilisez pas de drogues illicites. Réduissez ou éliminez la consommation de la boisson.
   Avoid tobacco addiction. Don't smoke. Don't use illegal drugs. Reduce or eliminate alcohol consumption.
8. Évitez de contracter des infections vulgaires de même des MST. Ne vous infectez pas davantage avec le VIH si votre partenaire en est infecté et protégez les autres du virus. Servez-vous donc d'un préservatif au cours des relations sexuelles.
   Avoid contracting common infections as well as STDs. Don't infect yourself even more with HIV if your partner is infected with it and protect others from the virus. Therefore, use a condom during sexual relations.
9. Cherchez des traitements pour empêcher ou réduire les symptômes liés au VIH comme la diarhée.
   Seek treatment to prevent or reduce symptoms linked to HIV such as diarrhea.
10. Dans la mesure du possible et aussitôt que possible, faites-vous traiter ou guérir les infections opportunistes telles que la pneumonie, la tuberculose ou les maladies de la peau.
    As far as possible and as soon as possible, get treated for, or cured of, opportunistic infections such as pneumonia, tuberculosis or skin diseases.

Toutes ces stratégies peuvent aider à prolonger et améliorer la qualité de la vie. L'auteur voudrait remercier une bonne amie (qui a vécue le VIH/SIDA et un deuil dans la famille), pour ses suggestions et pour ses conseils dans les préparatifs de ce texte ainsi qu'avec le précédent "Le VIH et les émotions."

All these strategies can help to extend and improve one's quality of life. The author would like to thank a good friend who experienced HIV/AIDS and a bereavement in the family for her suggestions and guidance in preparing this text as well as in the preceding one, "HIV and emotions."

References: Ref#4 Session 8; Ref#11; Ref#32

Un Vaccin Contre le VIH-SIDA?

Malheureusement un vaccin n'est pas pour demain. Sachez qu'à l'heure actuelle, il n'existe pas de vaccin contre le VIH ou le SIDA. Les chercheurs font face à de nombreuses difficultés.

D'abord, depuis des années, les scientifiques étudient le VIH. Cependant, le virus reste leur "bête noire." Quelle en est la grande difficulité? Afin de développer un vaccin il faut travailler avec un seul modèle du virus. Mais le VIH change très rapidement et les chercheurs courent sans cesse et sans succès aprês ce caméléon. Il en va de même pour le système immunitaire, car le VIH s'y cache.. Il ne s'agit donc pas de supprimer une seule maladie. Il faut, plutôt, trouver un moyen de protéger le système immunitaire entier. Ce système, qui est primordial dans la défense contre les maladies est fort complexe et toutes ses complications ne sont pas comprises. E.g., comment peut-on tuer le VIH sans détruire les cellules CD4+T4 qui nous en protègent? Comment peut-on augmenter la production des anticorps contre le virus? Les réponses à toutes ces questions et à bien d'autres représentent un défi (peut-être sans égal), dans l'histoire de la médecine.

De plus, il y a plusieurs souches (types) du virus. Puis il faut beaucoup de temps afin de tester un nouveau médicament ou vaccin. Avant de faire des essais sur les êtres humains, (qu'on appelle les "essais cliniques"), les scientifiques font d'abord des essais sur les animaux. Il faut ensuite administrer des tests plus poussés à beaucoup de personnes et cela pose des questions ou dilemmes moraux.

Même si on découvre en vaccin il faudra continuer à prendre des precautions. "Aucun vaccin n'est efficace à 100% et tout le monde n'aura pas été vacciné avant d'être infecté." (Ref#2, Question 19) Le moyen de prévention le plus sûr est de réduire les risque d'entrer en contact avec le virus. Ayez donc recours à des pratiques sexuelles plus prudentes. Tout compte fait, seul un vaccin mettra fin à ce terrible fléau et heureusement beaucoup de recherche continue à cet égard.

A vaccine for HIV-AIDS?

Unfortunately a vaccine is not just around the corner. Be advised that at this time there is no vaccine for HIV or AIDS. Researchers are facing many difficulties.

First of all, scientists have been studying HIV for many years. However, the virus remains their "pet hate." What's the big problem? In order to develop a vaccine, it is necessary to work with one model of the virus. But, HIV changes very quickly and researchers are constantly chasing this chameleon without success. The same is true of the immune system, because HIV hides itself there. It isn't therefore just about eliminating a single disease. Rather, a way must be found to protect the whole immune system. This system, which is vital in the defence against diseases is highly complex and all its complications are not understood. For example, how can HIV be killed without destroying CD4+T4 cells which protect us from it? How can the production of antibodies against the virus be increased? The answers to all these questions and to many more represent a challenge, (perhaps unequalled), in the history of medicine.

Additionally, there are many strains (types) of the HIV virus. Furthermore, it takes a lot of time to test a new medicine or vaccine. Before testing on humans (called clinical trials), scientists first test on animals. Further tests must then be administered to many people and this raises many questions and moral dilemmas.

Even if a vaccine is discovered, it will still be necessary to continue taking precautions. No vaccine is 100% effective and not everyone will have been vaccinated before getting infected. (Ref#1, Question 19) (Author's translation.) The surest means of prevention is reducing the risks of coming into contact with the virus. Therefore resort to safer sexual practices. When all is said and done, only a vaccine will put an end to this terrible scourge and fortunately much research is ongoing in this regard.

Reference: Ref#1; Ref# 2.

Les Microbicides

Les microbicides sont des substances que l'on peut introduire dans le vagin ou le rectum avant ou après les rapports sexuels afin de réduire le risque d'infection par le VIH ou des maladies sexuellement transmissibles (les MST). Certains microbicides aident également à prévenir les grossesses non souhaitées.

Les spermicides n'empêchent pas la propagation du virus et ils peuvent même aggraver le risque de l'attraper car certains spermicides pourraient irriter la paroi du vagin. Les rapports sexuels avec pénétration peuvent ainsi causer de petites déchirures qui offrent au VIH une porte d'entrée dans la circulation sanguine. Mais, les chercheurs font l'essai des produits plus prometteurs. Cependant à l'heure actuelle les microbicides sûrs et efficaces ne sont pas encore disponibles au grand public. Une fois disponibles, ils pourraient êtres vendus sous plusieurs formes — de gels, crèmes, d'éponges, d'anneaux intravaginaux, des minces pellicules ou de suppositoires.

Les insecticides tuent les insectes. Les microbicides

tuent le VIH et empêchent sa propagation en bloquant son entrée dans le corps et/ou en renforçant les systèmes de défense naturels du corps. Certains microbicides pourraient convenir à un usage rectal, tandis que d'autres ne pourront être utilisés que dans le vagin. Ils pourraient permettre à une femme de devenir enceinte sans risque d'attraper une infection au VIH et d'autres ITS. Les microbicides permettront aux femmes de se protéger sans ni l'insu ni la permission de leurs partenaires sexuels. Une femme pourra utiliser un microbicides si son partenaire ne porte pas de préservatif ou si elle ne veut pas qu'il sache qu'elle se protège. Il peut être difficile, ou même dangereux pour certaines femmes si elles exigent que leurs partenaire(s) utilisent un préservatif.

À l'échelle mondiale, les femmes sont plus touchées et plus à risques d'infection au VIH. Les rapports sexuels non protégés avec un homme sont le principal moyen de contracter le virus chez les femmes. L'accès des femmes du monde entier à des microbicides sûr, disponibles, efficaces, bon marché et à usage agréable pourrait épargner un nombre incalculable de vies.

Les microbicides vaginaux ou rectaux offriront aux femmes et aux couples un autre moyen de protection. Mais ils ne remplaceront pas les préservatifs. Un préservatif bien utilisé est encore le meilleur moyen de prévenir le VIH et les autres ITS. Les microbicides pourraient être cependant, une option si un partenaire n'accepte pas d'utiliser de protection en latex. Ils pourraient aussi servir de protection de secours au cas où le préservatif se brise. Qu'ils ne tardent pas à venir! (Ref. 2, question 21 "Qu'est-ce que les microbicides?")

Microbicides

Microbicides are substances that can be inserted into the vagina or rectum before or after sexual intercourse in order to reduce the risk from HIV infection or from sexually-transmitted diseases (STDs). Some microbicides also help prevent unwanted pregnancies.

Spermicides don't stop the spread of the virus and they can even worsen the risk of getting it because some spermicides may irritate the lining of the vagina. Penetrative intercourse can cause little tears that give HIV an entry point into the blood stream. But researchers are conducting trials on more promising products. However at this time safe and effective microbicides are not yet available to the general public. Once available they may be sold in the form of gels, creams, sponges, intervaginal rings, films or suppositories.

Insecticides kill insects. Microbicides kill HIV and prevent its spread by blocking its entry into the body and/or by boosting the body's natural defense systems. Some microbicides could be suitable for rectal use while others will be for vaginal use only. Some could allow a woman to become pregnant without the risk of getting HIV infection or other STIs, Microbicides will allow women to protect themselves without either the knowledge or permission of their sexual partners. A woman will be able to use a microbicide if her partner doesn't use a condom or if she does not want him to know that she is protecting herself. It can be difficult or even dangerous for some women to insist that their partner(s) use a condom.

World wide, women are more affected and more at risk of contracting HIV infection. Unprotected sexual intercourse with a man is the leading cause of HIV infection in women. To women around the world, access to safe, available, effective low-cost microbicides that are pleasant to use could save countless lives

Vaginal or rectal microbicides will give women and couples another means of protection. But they will not replace condoms. A correctly used condom is still the best way of preventing HIV and other STIs. Microbicides could, however, be an option if a partner does not agree o use latex protection. They could also be used as backup protection in case the condom breaks. May they not be long in coming!

Reference: Ref#1, Question 21 "What are microbicides"; Voir "Les Femmes et le VIH" Partie 5. See "Women and HIV" in Part 5.

Références
References

Liste d'Ouvrage

Reference Works

1 *Canadian HIV/AIDS Information Centre, "Frequently Asked Questions About HIV/AIDS." 2002*

2 Le Centre Canadien de Documentation sur le VIH/SIDA, "La Foire Aux Questions du VIH/SIDA." 2002

3 Réseau Canadien d'info-traitements SIDA *Canadian AIDS Treatment Information Exchange.* "Vous et votre santé: Un guide à l'intention des personnes vivant avec le VIH ou le SIDA (Ed. 1999)"

4 Corps de la Paix *Peace Corps,* "Les Pratiques d'une Vie Saine", 2001.

5 *Oxford Hachette French Dictionary, 3rd Edition, Oxford University Press, Oxford, England, 2000*

6 *Pocket French Dictionary, Oxford-Hachette, 2nd Edition revised, 2003*

7 À l'écoute des femmes, Planning des Naissances, Fredericton, NB

8 *The Complete Idiot's Guide to Amazing Sex (2nd edition), Locker Sari, Houghton Mifflin Co. 2003*

9 *Wooton, Jim, "We Are All the Same: A Story of a Boy's Courage and a Mother's Love," Penguin Press, 2004*

10 *African Services Committee, "Women and HIV."*

11 *Bartlett, John G. and Finkbeiner, Ann K., "The Guide to Living with HIV Infection: Developed at the Johns Hopkins AIDS clinic," Johns Hopkins University Press, 2001*

12 *Egendorf, Laura K., "The Third World: Opposing Viewpoints," Gale Research, Inc. 2000*

13 *Richburg, Keith B., "Out of America: A Black Man Confronts Africa," Basic. 1997*

14 *Ward, Darrell E., "The AmFAR AIDS Handbook: The Complete Guide to Understanding HIV and AIDS," Princeton, 1999*

15 *28 Stories of AIDS in Africa, Stephanie Nolen. Copyright 2007, St Martin's Press*

16 *Peace Corps Idea Book, "HIV/AIDS: Integrating Prevention and Care into Your Sector." July, 2000*

17 OB.GYN.NEWS, "Test Pegs Resistance After Single-Dose Nevirapine," Diana Mahoney, p5. April 15, 2005

18 AMASOT, "Répond aux questions que vous vous posez sur le VIH/SIDA," 2004.

19 PRUDENCE, "Notre préservatif à tous!"

20 *Fact sheets from US Peace Corps on HIV/AIDS. Undated.*

21 *The Secret epidemic: The Story of AIDS and Black America, Levenson Jacob. Copyright 2004, published by Anchor Books, a division of Random House, Inc.*

22 *Mountains beyond Mountains; The Quest of Dr. Paul Farmer, a man who would cure the world, Kidder Tracy , Copyright 2003, Published by Random House, New York.*

23 Dorland's Illustrated Medical Dictionary, W.B. Saunder's Company, Edition 28, 1994.

24 UNICEF publication, "Prévention chez les jeunes"

25 Radio dialogues et spots publicitaires au cambodge UNAIDS. (Miscellaneous radio scripts.)

26 Afrique 2015: Pour une generation sans SiDA. Objectif 6, OMD

27 *"The Enemy that Lives Within," A radio ballad presenting modern stories of people living with the HIV/AIDS virus. Broadcast on BBC radio, March 2006.*

28 *The Female Patient, "Sexually Transmitted Infections in Women: An Overview," Viviana Simon, Ph.D., Jennifer Wider, MD. pp 51-56 Vol 30, August 2005*

29 *The Lancet, "Sexual and Reproductive Health 2, Sexual Behavior in Context: A Global Perspective," Kaye Wellings, Martine Collumbien, et al, pp 1706-1728.*

30 *A Call to Action: Children, The Missing Face of AIDS, United Nations Children's Fund, 2005.*

31 *Race Against Time: Searching for Hope in AIDS-ravaged Africa, Lewis Stephen, House of Anansi Press, Inc., Toronto, ON. 2005*

32 *The First Year/HIV — An Essential Guide for the Newly Diagnosed by Brett Grodeck. Copyright 2003 Marlowe & Co.*

33 *Treating the rainbow nation AIDS in South Africa. A radio documentary broadcast on National Public Radio, December 2006.*

34 Les Précautions Universelles *(Bulletin d'Informations)* Universal Precautions *(Fact Sheet)* Canadian Centre for Health and Safety

35 *"Shattering the Stigma: Women Confront HIV in Africa" from the series "A World of Possibilites", radio documentary broadcast on KPFA on December 1, 2007*

36 *Ana's Story: A Journey of Hope, by Jenna Bush (based on her work with Unicef, Harper Collins, 2007)*

NOTE: In addition to the above-listed sources, the author has read hundreds of general-media articles on HIV/AIDS and articles on sub-Saharan Africa published in the Toronto Globe and Mail, the New York Times, the Boston Globe and the Economist.